VORM&LEEGTE
BOEDDHISME MENS SAMENLEVING

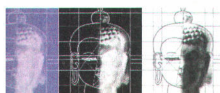
THEMA

Tibetanen in de diaspora

Reportages, interviews met Richard Gere en Tsering Jampa

Voorpublicatie: Nico Tydeman over zen-koans

Boeddhistisch psycholoog Mark Epstein: 'Verdiep je begeerte'



JAARGANG 10, NR 3 | LENTE 2005 | € 6,90



Alles wat je tegenkomt

'Die woorden zijn te groot voor mijn mond'. Ik hoorde dat onlangs een Indiaan zeggen in een tv-serie. Het trof mij. Hoe vaak zijn onze woorden te groot - of te veel, wat ook een vorm van te groot is. Wat er is, behoeft zelden een verbale verklaring en als je je leven *wijdt aan alles wat je tegenkomt,* zoals zenmeester Uchiyama aanbeveelt, dan zal de ervaring die daarmee gepaard gaat voldoende zijn. Onderzoek en ervaar wat gaande is! Dat appèl van de Boeddha is bestemd voor ons allen, niet alleen voor boeddhisten.

Bewust of onbewust – iedereen is met dit onderzoek bezig. Neem kunstenaars. Al waarnemend onderzoeken zij en drukken zich uit. Hun werk is geen resultaat, maar een aspect van hun waarneming. De kunstschilder Jaap Hillenius, helaas in 1999 omgekomen bij een verkeersongeluk, was zo iemand. Hij ging het *zien* cultiveren, omdat hij de *waarheid* wilde schilderen. Hij wilde daartoe het 'niet vooringenomen kijken' onder de knie krijgen. Objectkunstenaar Jeroen Henneman richt zich op de spanning tussen object en subjectieve waarneming, 'tussen oog en hersenen, tussen zien en weten', zegt hij zelf. Johannes Vermeer maakte maar zo'n 35 schilderijen. Ze zijn van een verbijsterende verstilling en tijdloosheid. Hij benaderde de waarheid via een weergegeven werkelijkheid, waarin, volgens Ramsey Nasr, 'niets is wat het lijkt. (…) De waarheid ligt achter hetgeen je ziet. Een werk van Vermeer zien is een intens ontroerende, maar louter geestelijke ervaring. Het is de kroon op onze abstracte zoektocht naar God. In de leegte hebben wij Hem gevonden'. Toon Hermans at met lege handen een sappige perzik; Magritte schilderde een pijp met de tekst 'Dit is geen pijp'; met viewmasters en in speciale bioscopen kijken wij verlekkerd naar kunstige 3D-beelden, nog mooier dan Escher? Bert Vredegoor laat het licht van ongebreidelde ruimtelijke openheid uit zijn zwarte beperkende kaders zwellen.

Willen de scheppers van zo'n 'hogere werkelijkheid' ons er eigenlijk toe bewegen eindelijk onze eigen werkelijkheid te zien zoals zij is? *Alles wat je tegenkomt*: de werkelijkheid zoals zij zich van moment tot moment ontvouwt en waarin je altijd je eigen onvervreemdbare aandeel hebt. Het wonder van je eigen leven, waar het weten halt houdt en de diepste vraag begint. Want we kennen het antwoord van onze werkelijkheid niet. We weten niet hoe we haar zouden moeten beetpakken of benoemen. *Het* is een mysterie.

Voor de Poolse dichteres Wislawa Szymborska (Nobelprijs 1996) is dit *niet-weten* een leidend beginsel: elk gedicht is een poging tot een antwoord, maar zodra de laatste punt is gezet, begint de aarzeling en beseffen dichters dat hun specifieke antwoord een volkomen ontoereikende constructie is. Dus proberen zij het steeds opnieuw. Wat voor dichters geldt, geldt voor alle andere kunstenaars. Sterker, het geldt ons allen. Het gestrompel van onze expressie verbergt onze hang naar weten. Waarin het antwoord zich soms, zonder een spoor van weten, blijkt uit te drukken, is, voor wie het zien kan, de vluchtige eeuwigheid van het moment. Een ongezochte oogopslag, een vogelroep, een aanraking. Uit het niet-weten doemt een soort *weten* op, waarvoor elk woord te groot blijkt. Dit *vinden* kent geen causaliteit, maar het strompelen hoort erbij.

Dick Verstegen

Beeldredacteur gezocht

Vorm & Leegte zoekt een beeld-redacteur. Deze beeldredacteur bepaalt in overleg met eind-redacteur en vormgever wat geschikt beeldmateriaal is voor het tijdschrift.
Wij vragen iemand:

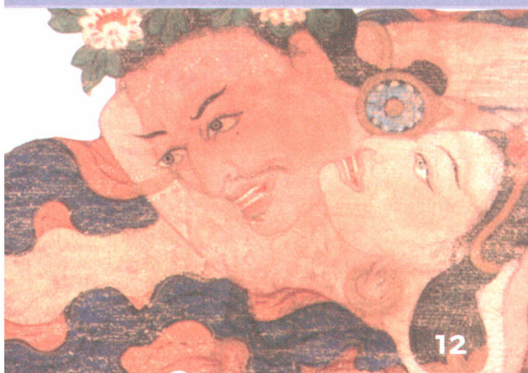
- die affiniteit heeft met de bladformule van *Vorm & Leegte*
- die kijk heeft op de artistieke én technische aspecten van beeld
- die zijn of haar weg weet te vinden op internet
- die er plezier in heeft om met een heel klein budget zo mooi mogelijke beelden te verwerven.

Wij bieden:

- een stimulerende omgeving op de huid van boeddhistisch Nederland en Vlaanderen.

Het gaat om vrijwilligerswerk. De tijdsinvestering bedraagt naar schatting drie dagen per nummer, naar eigen inzicht in te plannen.
Voor meer informatie kunt u bellen met eindredacteur Marjan Slob, 030 – 294 90 58 (liefst tussen 20.00 en 21.00u)

VORM&LEEGTE
BOEDDHISME MENS SAMENLEVING


12


20


31

Thema:



pagina 25-45

Tibetanen in de diaspora

Sinds de Chinese inval proberen Tibetaanse boeddhisten hun cultuur buiten de landsgrenzen levend te houden. Westerlingen steunen hen daarbij. Sommigen dreigen daarbij verstrikt te raken in hun eigen romantische ideeën van een puur Tibet. *Vorm & Leegte* belicht de positie van Tibetanen in de diaspora in zeven artikelen.

Maalstroom van begeerte

Mark Matousek

Mensen denken vaak dat boeddhisme je aanspoort om van je begeerte af te komen. Volgens de Amerikaanse psychiater en boeddhist Mark Epstein klopt dat niet. Een interview.

Forum&leegte
Doe-het-zelf religie

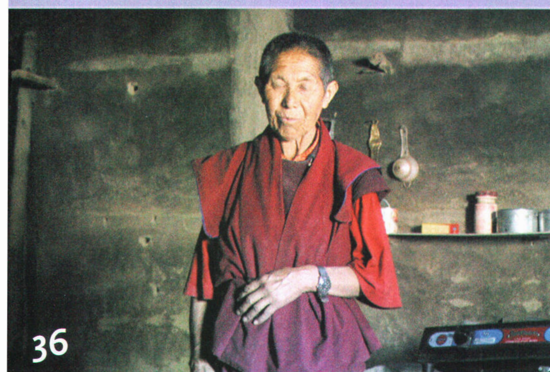
Diana Vernooij

Heel wat mensen mediteren met de houding: 'als het werkt, is het goed'. Is dat genoeg? Een panel van ervaren boeddhisten spreekt zich uit.

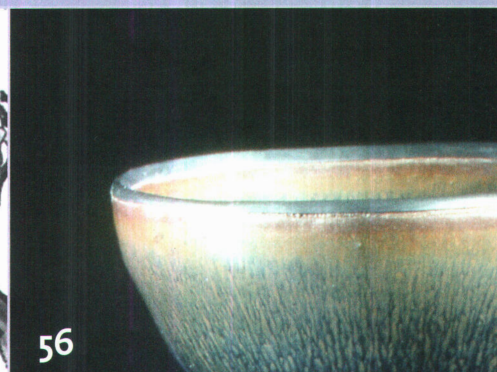
EN VERDER

INHOUD

NR 39 • LENTE 2005







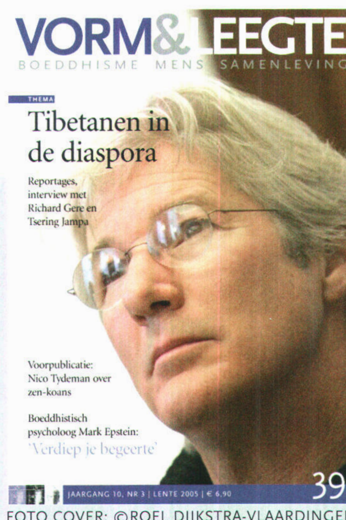


FOTO COVER: ©ROEL DIJKSTRA-VLAARDINGEN

Colofon

Redactie
Paula Borsboom
Lucia van der Drift
Tim den Heijer
Marjan Slob (eindredactie)
Anneke Smelik
Diana Vernooij
Dick Verstegen
E-mail: redactie@vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm & Leegte
Marjan Slob
Wijde Doelen 8, 3512 XN Utrecht
E-mail: redactie@vormenleegte.nl
(graag alleen voor redactiezaken)

Vorm & Leegte verschijnt in januari, april, juli en oktober.
Per jaar (4 nummers) € 24,50 voor Nederland en België;
overig buitenland € 32,-.
Lopend nummer € 6,90 incl. porto.
Proefnummer € 2,50 incl. porto.
oud nummer jaargang 1 t/m 4
€ 3,50 incl. porto.
oud nummer jaargang 5 t/m 9
€ 4,50 incl. porto.

Website
www.vormenleegte.nl

Abonnementen, advertenties en losse verkoop
Marichi (Wanda Sluyter, bladmanager)
Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven
Tel.040-282 00 22. Fax.040-282 07 14
E-mail: info@vormenleegte.nl

Uitgever
Uitgeverij Asoka
Postbus 22102, 3003 DC Rotterdam
Tel.010-4113977. Fax.010-4113932
Website: www.asoka.nl
E-mail: info@asoka.nl

Betalingen op rekening 9517976 t.n.v.
Kwartaalblad Boeddhisme, Rotterdam.
Voor België: BBL 310-1604508-20
t.n.v. Asoka, Rotterdam of via
IBAN: NL23 INGB 0656 401419;
BIC-code: INGBNL2A
t.n.v. Kwartaalblad Boeddhisme,
Rotterdam
Opzeggingen vóór 30 november

Vormgeving en opmaak
Naropa Grafisch Ontwerp, Weesp

Druk en afwerking
Drukkerij Wilco b.v., Amersfoort

Vorm & Leegte is de opvolger van Kwartaalblad Boeddhisme, dat werd opgericht door de *Stichting Vrienden van het Boeddhisme*.
www.vriendenvanboeddhisme.nl,
tel.0599-648671.

ISSN 1574-2261

brieven

De rubriek *Brieven* biedt ruimte aan lezersreacties van maximaal 300 woorden. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven in te korten.

Brieven (met duidelijke afzender) naar:

VORM & LEEGTE
Wijde Doelen 8
3512 XN Utrecht

of e-mail:
redactie@vormenleegte.nl.

Gemiste kans

Mijn complimenten voor de inhoud van de laatste editie van *Vorm & Leegte*. Goede artikelen, met 'body', authentiek en toch makkelijk te verteren. Plezierig is het stuk van Maitland dat een herkenbaar probleem van deze tijd bespreekt. Hoogtepunt is het themastuk *Monniken en Wetenschap*, dat vele nieuwe perspectieven biedt en deuren naar aanverwante thema's openzet. Immers, uiteindelijk wordt de westerse beschaving gevormd door inzichten uit de wetenschap en daarom zal de acceptatie van het boeddhisme in onze samenleving vooral afhangen van de mate waarmee de dharma en wetenschap op elkaar aansluiten. Alles uit de Mind & Life dialogen met de Dalai Lama (zie de 6-7 boeken die hierover zijn gepubliceerd) wijst er op dat deze toenadering op een groot aantal vlakken (o.m. fysica, kosmologie, biologie, hersenonderzoek, gezondheid, en psychologie) mogelijk en ook gaande is. Ik raad de redactie aan deze onderwerpen in volgende nummers te belichten, zonder de 'lichtere' kost zoals artikelen van Maitland te verwaarlozen.
Dat gezegd hebbende, vond ik de plaatsing, de titel en de bijbehorende foto van het artikel 'mediteren wetenschappelijk onderzocht' misleidend. Aanvankelijk dacht ik dat dit stuk gerelateerd was aan het themastuk *Monniken en Wetenschap*, en de foto leek te wijzen op de fascinerende inzichten die recent bio-feedback onderzoek van mediterende yogi's heeft opgeleverd, maar bij lezing bleek het slechts te gaan over een pseudo-wetenschappelijk onderzoek van een persoon die weinig heeft begrepen van meditatie en boeddhisme. Een gemiste kans, zeker gezien de potentie die het onderwerp in zich draagt.

Sander Tideman, per email

Auschwitz

Tijdens de Auschwitz-herdenkingen van de afgelopen tijd moest ik af en toe denken aan de ingezonden brief met als titel *Oorlogs-zen-gedoe* van Mark Goris in het herfstnummer 2004 van *Vorm & Leegte*. Ja, de gedachte daaraan kwam zelfs bij mij op toen onlangs tijdens een sesshin in Duitsland, waar ik aan deelnam, stilgestaan werd bij de bevrijding van Auschwitz en bloemen neergezet werden om de slachtoffers te eren.
De verbijstering over de jodenvervolging leidt steeds weer tot de conclusie dat mensen zich blindelings overgegeven hebben aan de nazi-ideologie en niet hebben nagedacht over wat ze nou eigenlijk aan het doen waren. Het ziet er naar uit dat de Japanse zengeestelijkheid hetzelfde heeft gedaan. Als zen alleen maar betekent niet-denken en loslaten, dan bewijst het ons een slechte dienst: het maakt zombies van ons in plaats van mensen. Dan wordt men onverschillig en doet men gaskamers af met 'karma'. Dan wil men niet zien dat die gebeurtenis een aanklacht is tegen de mensheid. Het is echter iets waarvoor Mark en ik ons dagelijks diep moeten schamen.

Ina Buitendijk, per email

Bewijs

Naar aanleiding van uw artikel 'Monniken en wetenschap' bied ik u het wetenschappelijk bewijs voor het gelijk van Boeddha aan. De eerste thermodynamische hoofdwet (de wet van behoud van energie) houdt in dat de kosmos onvergankelijk is, zonder begin en zonder einde. Voorzover er een Big-Bang was, was dat het niets dat tot iets kwam, zoals klei tot een kommetje kan komen zonder op te houden klei te zijn. De 'wetenschap' gaat daarin mank, dat zij dingen gelooft en niet-gelooft. Zij bouwt een theorie van het Al op rond nog niet ontdekte deeltjes, spookdeeltjes, gravitons, et cetera. Dat is als betalen met geld dat je nog wel eens zult vinden.
Het is een nodeloze omweg voor de monniken om eerst allerlei wetenschappelijke disciplines te bestuderen, waarin ook nog eens allerlei risicovolle verleidingen kunnen ontstaan.

R. Houtman, Rotterdam
(sterk ingekort)

Ex Cathedra

De meest welwillende lezing van Henk Barendregts bijdrage aan *Forum & Leegte* over 'juist spreken' en de vrijheid van meningsuiting zou zijn dat zijn opmerkingen niet moreel of ethisch van aard zijn, maar een louter formeel karakter hebben. Zijn betoog handelt echter over het dagelijks leven – ofwel de individuele omgang met de weerbarstige praktijk van de vrijheid van meningsuiting – en niet over een in de meditatieruimte gedacht universum. Barendregt illustreert zijn boeddhistische visie immers met een concreet voorbeeld dat triest genoeg maar al te treffend is. Zijn duiding van de casus Meindert Tjoelker leidt tot de slotsom dat de uitroep 'Kappen nou!' niet juist was, omdat Meindert kennelijk de situatie heeft miskend en daardoor leed vermeerderde. Immers, Meindert werd doodgeschopt en dat kan nooit de bedoeling zijn geweest. Hoe deugdzaam ook, zijn opmerking kan daarom de toets van het "juist spreken" niet doorstaan, oordeelt Barendregt.

Maar wat leert deze formeel onberispelijke redenering ons nu over de praktijk van de vrijheid van meningsuiting? Is er alleen sprake van juist spreken wanneer men geen leed vermeerdert? Is dit vooraf kenbaar? Voor wie? Barendregt immers meent dat juist spreken altijd van de context afhangt. Wie kent de gehele, of zelfs maar de relevante, context op het moment van spreken? Had Meindert moeten beseffen dat hij doodgeschopt kon worden voor hij zijn mond opendeed? Had hij, *omdat* hij daarmee geen rekening hield - tenzij hij een doodswens koesterde natuurlijk - zijn mond moeten houden? Was zijn spreken volgens Barendregt misschien wel 'juist' geweest indien Meindert een doodswens had gekoesterd? Wat leren we hieruit? Dat we, formeel gesproken, altijd alles vooraf moeten weten?

Kent Barendregt zelf eigenlijk de gehele of relevante context van zijn eigen uitspraken? Of is het, formeel gesproken, alleen achteraf mogelijk daarover een oordeel te vellen? Wat heeft men aan zulk 'inzicht'? Wie met een beroep op de vrijheid van meningsuiting Hitler, Stalin, Mao, Pol Pot of Saddam had tegengesproken ('Kappen nou!') zou zeker leed hebben vermeerderd; is het daarom "juist" dat vrijwel niemand dat deed? Wat moet een gewoon mens met die vaststelling? Beschouwt Barendregt het spreken van de verzetsstrijder misschien als moedig maar niettemin onjuist?

Welk handelingsperspectief biedt Barendregt de lezer nu eigenlijk? De meesten van ons leven in de tijd, niet daarbuiten. Met andere woorden, we denken, spreken en handelen in *real time*, als deel van een continuüm van ondoorgrondelijke oorzakelijkheden. Het is de tragiek van onze *condition humaine* dat de precieze uitwerking van ons gedrag volmaakt onzeker blijft. Zelfs een boeddha veroorzaakt leed. Zo bezien resten ons bij het spreken niets dan goede bedoelingen, zonder enige garantie op het beoogde effect. Het gaat niet aan een ander de maat te meten vanuit het volstrekt hypothetische a priori van de belijdende wereldverzaker, wiens kennis van iedere slechte afloop reeds besloten ligt in zijn onthechtheid zelf.

Meindert liet spontaan zijn hart spreken. Zijn woorden waren dan misschien niet 'juist' maar wel oprecht, onschuldig zelfs. En precies deze onschuld wordt door Barendregts *ex cathedra* op doelloze, zinloze en heilloze wijze ter discussie gesteld. Zijn aanspraak op compassie in deze lijkt mij even academisch als voorbarig. Laat mij dan Barendregt net zo gratuit en ongenaakbaar van repliek dienen, vrij naar Wittgenstein: 'Van dat, waarover niet gezwegen kan worden, moet men spreken'. Ondertussen hoop ik dan maar dat Meinderts ouders dit winternummer nooit onder ogen zullen krijgen.

Rob Hogendoorn, per email

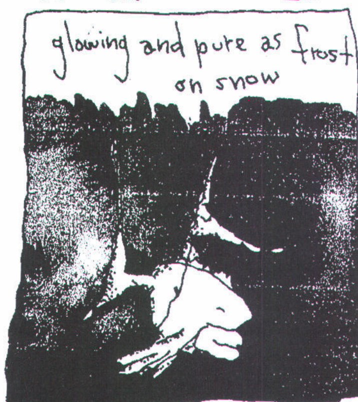
Reactie Barendregt:

Ik dank Hogendoorn voor zijn oprechte reactie op dit gevoelige punt. De term 'juist spreken' werd door de redactie van Forum & Leegte gegeven en ik schreef als persoon medegevormd door vipassana. Het is in het algemeen goed om relschoppers aan te spreken op hun verkeerd gedrag, maar in het tragische geval van Tjoelker heeft het zijn dood tot gevolg gehad. Goed begrijp ik de verontwaardiging van Rob Hogendoorn wanneer ik dit 'onjuist spreken' noem. Dit voorval is ook zeer onrechtvaardig! Ons leven hangt voortdurend af van oorzaken en hun randvoorwaarden en wij hebben niet in de hand hoe zij uitpakken. Mijn standpunt heeft een concrete aanbeveling: als we handelen in een situatie, dan is het goed te weten dat actie soms onverwacht sterke reacties opwekt. Dit kunnen we dan meenemen in een besluit, intuïtief of doordacht genomen. En ook deze pragmatische opstelling heeft zijn beperkingen: in sommige gevallen zal ze minder bereiken dan een recht- door-zee houding of zal er wellicht door een resulterende aarzeling 'het verkeerde' gebeuren.

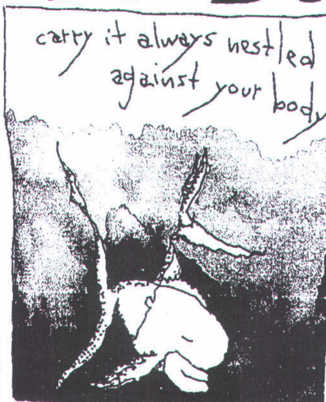
De wet van het kamma is niet altijd rechtvaardig: goede intenties kunnen slecht uitpakken. Er is alleen een grotere kans dat het beter met je gaat als je goede intenties hebt in plaats van verkeerde. Verder moeten we een Stalin niet direct tegenspreken, maar zo mogelijk wel bestrijden. Dat tegenspreken heeft geen zin. Dat we dingen achteraf moeten bezien, heeft te maken met de ongrijpbaarheid, anatta, van het leven. Waarschijnlijk is dit laatste de grootste oorzaak van de gerezen verschillen van mening.

THE FISH SUTRA

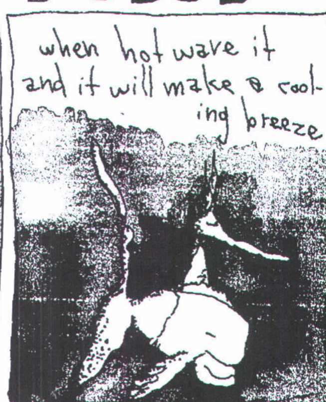
Neal Crosbie



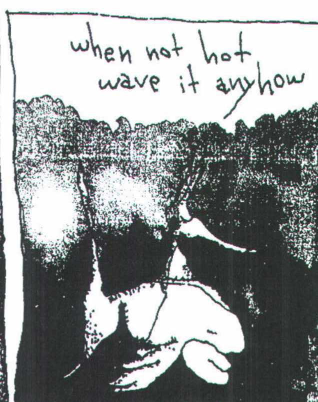
de vissen soetra:
blinkend en puur als bevroren sneeuw



draag het steeds dicht op je huid



wapper jezelf een koele bries toe als je het heet hebt



wapper ook maar als je het niet heet hebt



nieuws

Bezoek Dalai Lama aan België afgelast



Het bezoek van de Dalai Lama aan België, dat in juni zou plaatsvinden, is voor onbepaalde tijd uitgesteld. De Tibetaanse geestelijk leider zou in België zijn precies op het moment dat koning Albert een bezoek aan China brengt. De Dalai Lama heeft besloten zijn bezoek af te zeggen om 'de relaties tussen China en België niet te verstoren'. De organisatoren, die jarenlang aan dit evenement hebben gewerkt, waren verbijsterd over de annulering.

'Het is een traditie van de Dalai Lama om te vermijden dat één van zijn bezoeken de relaties tussen China en het gastland zou verstoren', zo liet het ministerie van Buitenlandse Zaken in Brussel weten. Dit jaar is er een reis van de Belgische koning aan China gepland. Volgens minister De Gucht van Buitenlandse Zaken heeft de Dalai Lama zelf besloten niet naar België te komen.
De geestelijk leider van het Tibetaanse volk zou in Huy een tempel inwijden en een colloquium bijwonen. Daarna zou hij enkele dagen onderricht geven in Charleroi en een voordracht houden in Antwerpen. Voor de bijeenkomsten bestond veel belangstelling, zowel in België als in Nederland. Organisatoren van het evenement en regeringsvertegenwoordigers zijn met elkaar in gesprek gegaan over de ontstane situatie.
(Info: **www.dalailama-belgium2005.org**)



Thich Nhat Hahn even terug in Vietnam

Thich Nhat Hahn, een Vietnamese monnik die al 38 jaar in ballingschap in Frankrijk leeft, keerde op 11 januari voor het eerst sinds al die tijd terug in zijn vaderland. Hij zal drie maanden in Vietnam verblijven om er lezingen en cursussen te geven en er boeddhistische centra te openen.

Thich Nhat Hahn werd door zowel de communistische als door de anticommunistische regeringen van zijn land verbannen vanwege het opzetten van vreedzame sociale hulpverlening aan mensen die onder het geweld in Vietnam leden. In 1967 vroeg hij asiel aan in Frankrijk en stichtte in dat land zijn eigen klooster en meditatiecentrum, *Plum Village*, waar jaarlijks vele honderden boeddhisten naartoe gaan.
Thich Nhat Hahn kwam voor het eerst in het wereldnieuws toen hij in 1973 de boeddhistische delegatie leidde bij de vredesonderhandelingen over Vietnam die in Parijs werd gehouden. Sindsdien is hij zich blijven inzetten voor vrede in de wereld, wat hem tot één van de voormannen van het 'geëngageerd boeddhisme' maakt.
(Bron: **www.buddhistchannel**)

Engelse topvoetballer naar boeddhistische retraite

Na de Italiaanse voetbalprof Roberto Baggio lijkt nu ook de Engelse ex-voetballer Stan Colleymore zich bekeerd te hebben tot het boeddhisme. Eind vorig jaar verbleef Colleymore voor een meerdaagse retraite in een tempel in Birmingham. Eerder dat jaar was hij opgenomen geweest in een kliniek omdat hij leed onder depressies.

Colleymore beleefde zijn grootste successen met Nottingham Forest. Maar Colleymore kwam ook diverse keren in het nieuws vanwege minder glorievolle daden: hij werd beschuldigd van vrouwenmishandeling en ongewenst seksueel gedrag.
Als motivatie om deel te nemen aan de boeddhistische retraite noemde Colleymore zijn zoektocht naar innerlijke rust. 'Ik lijd onder depressies en de ups en downs die daarmee samenhangen, dus ik dacht ik probeer eens een boeddhistisch weekend uit.' Na afloop gaf de voetballer toe dat het urenlang mediteren en *chanten* voor hem wel wat te veel van het goede was geweest maar dat hij toch wilde proberen in zijn dagelijks leven af en toe te blijven mediteren.
(Bron: **www.bbc.co.uk/insideout**)



BERICHTEN UIT DE ACADEMIE

Onderzoek naar geschiedenis Japans boeddhisme

Het begin van de zen-traditie in Japan wordt doorgaans geassocieerd met de monniken Eisai (1141-1215) en Dogen (1200-1253), die na een verblijf in China respectievelijk de Rinzai en Soto school introduceerden. Minder bekend is het feit dat er laat in de twaalfde eeuw op Japanse bodem een zen-beweging actief was die de 'school van Bodhidharma' (Darumashu) wordt genoemd, en ontstaan is rondom een bijna vergeten zen-pionier, Dainichi Nonin (d.1195).
De monnik Nonin voelde zich naar verluidt van nature aangetrokken tot meditatie en kwam na intens trainen, zonder leermeester, tot ontwaken. Daarna begon hij de zen-leer te verspreiden. Om kritiek op zijn meesterloze status te pareren, stuurde Nonin in 1189 twee van zijn leerlingen naar China en verkreeg via hen transmissiedocumenten van Chan meester Fa-chao Te-kuang (1121-1203): een opmerkelijke transmissie! De activiteiten van Nonin en Eisai, die inmiddels uit China was teruggekeerd, veroorzaakte veel deining in Japan en leidde na aandringen van de machtige Tendai-monniken tot een officieel verbod op zen in 1194.
Eisai schreef daarop zijn beroemde *Verhandeling over de verspreiding van Zen ter bescherming van de Staat* waarin hij zich fel tegen de Darumashu-school keerde: 'Ze hebben een verkeerd begrip van de leegte. Spreek niet met ze, ga niet bij ze zitten en blijf mijlenver bij ze vandaan!' De zen-traditie verwierf vervolgens een plaats binnen het boeddhistische establishment.

Ook Dogen uitte later heftige kritiek op de Darumashu. De geschriften van beide patriarchen bevatten verwijzingen die een beeld schetsen van een sektarische twist, die de doctrinaire richting en institutionele ontwikkeling van zen in Japan sterk bepaald heeft. Veel van Dogens prominente leerlingen, zoals Ejo (1198-1280) en Gikai (1219-1309), waren Darumashu aanhangers. Verschillende onderwijzingen van Dogen zijn specifiek bedoeld om hen van vermeende 'foute zienswijzen' af te brengen. In bredere zin kijkt deze studie dan ook naar de meer universele vraag hoe tradities zichzelf definiëren en anderen trachten te marginaliseren via noties van orthodoxie en heterodoxie.
Nog niet zo lang geleden zijn er in Japan manuscripten ontdekt die een beeld geven van de daadwerkelijke ideeën en praktijken van de Darumashu. Zo weten we nu bijvoorbeeld dat de twee eerdergenoemde leerlingen van Nonin diverse relieken meebrachten uit China. Chan/zen opvattingen over de onmiddelijkheid van ontwaking namen niet weg dat dergelijke onjecten in chan/zen praktijk een uiterst belangrijke rol speelden. Ook beschikken we nu over enkele doctrinaire traktaten, direct afkomstig van de Darumashu zelf, waarin in krachtige zentaal ondermeer de nondualiteit van Boeddha en de gewone mens wordt benadrukt. Het doorvorsen en vertalen van deze teksten is een van de meest plezierige onderdelen van het onderzoek, dat hopelijk bijdraagt tot een bredere kijk op de rijke geschiedenis van het Japanse boeddhisme.

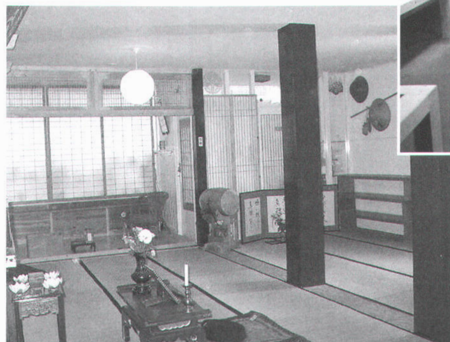
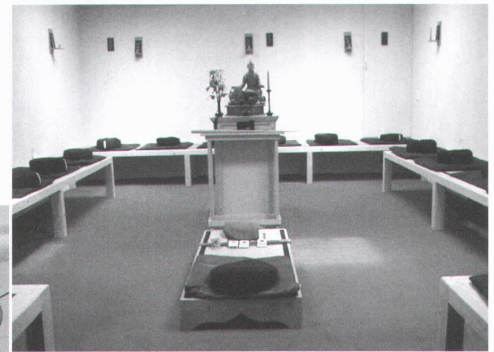
Vincent Breugem

■ **Vincent Breugem** werkt bij het Research School of Asian, African and Amerindian Studies (CNWS) van de Leidse universiteit en doet promotieonderzoek naar bovenstaand onderwerp. E-mail: v.m.n.breugem@let.leidenuiv.nl

Boeddhisme en de media

In februari werd aan de University of California in Berkeley een conferentie georganiseerd over boeddhisme en de media. Volgens de directeur van het centrum voor boeddhistische studies dat de conferentie organiseerde, Robert Sharf, was deze bijeenkomst hard nodig. Het sterk gepopulariseerde beeld van het boeddhisme dat momenteel in het Westen zo veel aantrekkingskracht heeft, strookt volgens hem totaal niet met het historisch boeddhisme.

'De gedachte dat je door het boeddhisme een betere ouder, echtgenoot, minnaar of baas zou kunnen worden – een boodschap die in populair boeddhistische geschriften regelmatig klinkt – zou voor traditionele boeddhistische meesters ronduit choquerend zijn', aldus Sharf. Het huidige gepopulariseerde Amerikaanse boeddhisme vertoont volgens Robert Sharf nog de meeste verwantschap met de *do it yourself*-spiritualiteit van de New Age-beweging: mediterenden wordt inzicht, geluk en zelfverwerkelijking beloofd zonder dat ze hiervoor kerken hoeven te bezoeken, deel te nemen aan rituelen of oude teksten te bestuderen.
Robert Sharf hoopt met zijn centrum een bijdrage te leveren aan het veranderen van deze beeldvorming. 'Ik zou graag willen dat er, ook onder het brede publiek, aandacht zou komen voor de grondslagen van het boeddhisme. Het boeddhisme geeft helemaal niet zulke gemakkelijke antwoorden op complexe vragen, zoals vaak wordt gesuggereerd. Ook is het niet altijd dat stereotiep vredelievende geloof, een beeld dat de populaire media ons graag voorschotelen.'
(Bron: **www.berkeley.edu/news**)



Hondo (links) en zendo van Suiren-ji Zen Tempel in Leiden

Opvang voor asielzoekers en daklozen in Leidse zen-tempel

Vanaf het moment dat minister Verdonk bekend maakte dat uitgeprocedeerde asielzoekers het land uitgezet zouden worden, heeft de Leidse monnik Zeshin van der Plas zijn tempel beschikbaar gesteld voor diegenen die in hun land van herkomst gevaar liepen. Van der Plas introduceerde daarbij een nieuw begrip: tempelasiel.

'Kerken hebben kerkasiel dus ik ga ervan uit dat dat recht ook voor boeddhisten geldt', aldus Van der Plas. Van zijn aanbod is door verschillende asielzoekers gebruik gemaakt. Zij verbleven allen maar korte tijd in de boeddhistische tempel. Vluchtelingenwerk ontfermde zich daarna over hen.
Zeshin van der Plas voelt zich in zijn opstelling naar asielzoekers toe sterk geïnspireerd door de abt van het Japanse klooster waar hij in opleiding is geweest. Deze Haradi Roshi eindigde zijn leerredes altijd met de zin: "Samen met alle wezens in het universum verwerf je boeddhaschap. Elke ochtend en avond reciteren wij in onze tempel een *soetra*: "hoe ontelbaar alle wezens zijn, ik poog ze allen te redden". Als je boeddhist bent, kan je daar niet omheen. Als mensen hier aankloppen, nemen we hun verzoek serieus in overweging.'

Tempel te koop

De tsunami die op tweede kerstdag honderdduizenden slachtoffers maakte in Zuid-Oost Azië, heeft ook de boeddhistische gemeenschap geraakt. In landen die overwegend boeddhistisch zijn, zoals Thailand en Sri Lanka, waren het onder andere boeddhistische kloosters waar daklozen werden gehuisvest en doden werden geïdentificeerd. Maar ook in het Westen boden boeddhisten hulp. Het meest opvallend daarbij was misschien wel de actie van een Canadese monnik die zijn tempel te koop aanbood om geld in te zamelen voor de slachtoffers van de zeebeving.

Abt Thich Nguyen Thao ontvluchtte meer dan dertig jaar geleden Vietnam. Hij en andere boeddhisten vonden onderdak in Indonesië, Thailand en Maleisië. Als dank voor dit gastvrij gebaar wilde de abt nu iets terugdoen voor de tsunami-slachtoffers in deze landen. De boeddhisten die zijn tempel bezoeken, zijn over het algemeen voormalige Vietnamese bootvluchtelingen. Aanvankelijk reageerden zij verbaasd op de mededeling van de abt maar later steunden zij hem in zijn actie.
(Bron: **www.buddhistchannel**)

— IN DE KRANTEN —

Moslimmeisjes

Op 5 januari publiceerde ***Trouw*** een foto van twee meisjes die op Sri Lanka keken naar een bulldozer die opruimwerkzaamheden verrichtte na de tsunami. Het onderschrift luidde: 'Twee jonge moslimmeisjes kijken naar de puinhopen in de Srilankaanse stad Kalumnai'. De volgende dag kwamen daar twee reacties op van lezers. De eerste schreef: 'Hoe weet u of dit moslimmeisjes zijn? Bijna zeventig procent van de bevolking is boeddhist.' De andere lezer vroeg zich af: 'Hoezo moslimmeisjes? Kijken die anders dan christen-, joodse, hindoe-en-ga-zo-maar-door-meisjes?'

Boeddha en het tsunami-leed

De zeebeving die eind vorig jaar Zuid-Oost Azië tot rampgebied maakte, trof ook diverse boeddhistische landen. In ***Trouw*** stelde Annewieke Vroom zich de vraag: 'Wat heeft de Boeddha te zeggen op het gigantische leed dat de tsunami veroorzaakte?' De beelden op televisie maakten in ieder geval duidelijk dat de eerste van Boeddha's vier edele waarheden van kracht was: het leven is lijden. "Ook de tweede Waarheid van Boeddha lijkt er één als een koe: lijden komt door hechten. De huilende moeders, de vader in paniek: zij lijden vanwege het verlies van geliefden aan wie ze gehecht zijn." Maar, schrijft Vroom, waar in het Westen de nadruk wordt gelegd op het ondernemen van actie om het lijden op te heffen, daar wordt de boeddhist aangemoedigd tot het accepteren van de vergankelijke aard van het bestaan en van het zelf. "Bezit, liefde, vriendschap en vrede vergaan, gezondheid is tijdelijk, leven houdt een keer op. Acceptatie van de vergankelijkheid gaat dieper dan een rationeel proces. (...) Acceptatie vindt plaats door de relatie te zien tussen bezit en verlies, gezondheid en ziekte, leven en dood. Niet makkelijk, in de schaduw van de tsunami."

Ton Lathouwers

In een serie over godsdienst in Nederland publiceerde Gerard Reijn in ***de Volkskrant*** van 6 januari een interview met zen-leraar Ton Lathouwers. Daarin vertelt de 72-jarige Lathouwers hoe hij al vanaf zijn vroege jeugd worstelde met de vraag naar de zin van het bestaan. Tijdens zijn jarenlange verblijf in boeddhistische kloosters reageerden zijn leraren hierop met de mededeling: 'Interessante vraag. Leg die daar maar neer.' En dan wezen ze op het middenrif en stuurden hun leerling weer terug de stilte van het mediteren in. Tot er voor Ton Lathouwers een moment kwam dat hij ontdekte dat het anders geworden was: hij kreeg vertrouwen, al kan hij nog altijd moeilijk zeggen waarin precies. Daarnaast werd hij diep getroffen door de legende van Kwan Yin: Zij Die Luistert Naar de Noodkreten. Lathouwers: 'Het boeddhisme is altijd een stroming geweest die vooral op de individuele vrijheid gericht is. Dat is ook wat eerst moet gebeuren, dat is fundamenteel. Maar vanuit die diepe innerlijke verandering moet je midden in de geschiedenis staan en handelen. De sutra van Kwan Yin getuigt van een heel sociale houding, maar dat werd in het boeddhisme nooit erg gepraktiseerd. Dat gebeurt pas de laatste decennia, onder invloed van de ontmoeting tussen Oost en West. Daardoor zie je nu voor het eerst ook geëngageerd boeddhisme.'

Vorm&Leegte

In ***de Volkskrant*** van 11 februari bespreekt Suzanne Weusten de vernieuwde uitgave van *Vorm&Leegte*. Ze gaat daarbij vooral in op de serieuze, wetenschappelijke indruk die het blad enerzijds maakt en de journalistieke aanpak die er aan de andere kant in te ontdekken is. Ze sluit haar bespreking als volgt af: '*Vorm&Leegte* schippert tussen de gerichtheid op een klein groepje ingewijden en een grotere groep belangstellenden. Het heeft af en toe de juiste toon te pakken, maar vaker ademt het een academische en specialistische sfeer. Wil het blad echt een breder publiek aanspreken, dan moet het blad ook inhoudelijk toegankelijker worden. Die intentie is aanwezig. Nu is *Vorm&Leegte* nog vooral boeddhisme voor gevorderden.'

Geen zelf

Dat het zelf een illusie is, is een opvatting die voor boeddhisten niets nieuws bevat. Dat moderne psychologen dat nu ook beweren, was voor ***NRC Handelsblad*** wel het vermelden waard. In de Onderwijs & Wetenschap-bijlage van 20 februari wordt aandacht besteed aan een onderzoek dat twee Amerikaanse psychologen, Seth Gillihan en Martha Farah, uitvoerden. Zij bekeken 41 onderzoeken naar een zelfstandige, cognitieve positie van het zelf op kritische wijze en concludeerden dat het bestaan van zo'n zelf wetenschappelijk nauwelijks te bewijzen is. Gillihan en Farah vermoeden dat onze dagelijkse ervaring van een 'zelf' het product is van ons subjectieve bewustzijn. En dat bewustzijn is een raadsel dat misschien wel nooit opgelost zal worden.

Boeddhistische monniken steunen koning

De ***Spits*** van 7 maart meldde dat zo'n tweeduizend boeddhistische monniken een demonstratie hadden gehouden in de Nepalese hoofdstad Kathhmandu ter ondersteuning van koning Gyanendra. De monarch greep op 1 februari de macht, kondigde de noodtoestand af en stuurde de regering de laan uit. De koning voelde zich gedwongen om deze stap te zetten omdat opeenvolgende regeringen er niet in geslaagd waren een einde te maken aan opstanden van maoïstische rebellen. De demonstrerende monniken zijn van mening dat alleen de koning in staat is vrede in het land te brengen.

De nieuwsrubriek staat onder redactie van Paula Borsboom. Informatie voor de rubriek kunt u mailen naar nieuws@vormenleegte.nl

Maalstroom van

Interview met psychiater Mark Epstein

Mensen denken vaak dat boeddhisme je aanspoort om van je begeerte af te komen. Volgens de Amerikaanse psychiater en boeddhist Mark Epstein klopt dat niet. Hij gebruikt boeddhistische wijsheid om betekenis te geven aan begeerte in ons leven van alledag. Een interview.



Mark Matousek

'Vanuit westers, puriteins gezichtspunt is begeerte gevaarlijk, duivels, een vijand. Vanuit het oosterse spirituele gezichtspunt – zoals dat tenminste door veel westerse beoefenaren wordt gezien – staat begeerte voor iets wat vermeden moet worden, voor een soort gif. Als psychotherapeut ben ik getraind om niet weg te lopen voor het echte werk – zoals woede en angst – en begeerte hoort daar zeker bij. Begeerte geeft er de jeu aan. Door haar ontdekken we wie we zijn, wat iemand maakt tot wie zij of hij is. Ik wilde proberen uit te zoeken hoe we creatiever met begeerte kunnen omgaan.

Ik houd me aan de psychodynamische visie dat alle begeerte tot op zekere hoogte seksueel is. Freud heeft eens gezegd dat hij aan wilde tonen dat alles niet slechts geest was, maar ook biologische driftmatigheid. Een van de mooie dingen van het Indiase perspectief is dat het niet hetzelfde onderscheid tussen hoger en lager maakt als wij gewend zijn te doen. Lager en hoger zijn één. Het is een visie waarin het vanzelfsprekend is dat het sensuele het zaad van het goddelijke in zich bergt. In het Westen denkt men in het gunstigste geval dat de dingen op een hiërarchische manier zijn georganiseerd, waarbij zintuiglijke genoegens zich op de onderste sport van de ladder naar de hoogste staat bevinden. In de Indiase opvatting verspreiden de zintuigen zich over de hele ladder.'

Maar begeerte maakt toch dat we ons vastklampen, dat we gehecht zijn?

'Het is de vraag of vastklampen en gehechtheid intrinsiek bij begeerte horen. In sommige boeddhistische geschriften lijkt er lovender over begeerte gesproken te worden. De Boeddha waarschuwde tegen het vastklampen en de hunkering die ontstaan als we het voorwerp van onze begeerte meer tot "object" maken dan het in feite is. Maar als we bij onze begeerte blijven in plaats van haar af te wijzen, moeten we gaan erkennen dat we eigenlijk willen dat ons liefdesobject bevredigender is dan het ooit kan zijn.

Boeddha's leringen benadrukken dat de hardnekkigheid waarmee we willen dat de wereld anders is, lijden veroorzaakt. Het object van onze begeerte is altijd enigszins onbevredigend. Maar dat maakt begeerte op zich niet negatief. We kunnen leren om een tijdje te vertoeven in de ruimte tussen de begeerte en haar bevrediging, om die ruimte wat meer te onderzoeken. Als we daar meer tijd doorbrengen, kan er begeerte ontstaan die wat anders is dan vastklampgedrag.

Begeerte wordt tot verslaving als je ergens de smaak van te pakken hebt gekregen, van alcohol, fantastische seks of van stoned worden – van iets wat zo dichtbij totale bevrediging komt dat je erachteraan gaat jagen. Hetzelfde gebeurt bij meditatie: als je de eerste gelukzaligheid ervaren hebt is het

begeerte

ILLUSTRATIE UIT: TRICYCLE, ZOMER 2004

alweer voorbij. Dan wil je die volmaaktheid terug. Maar je maakt jacht op iets wat je al kwijt bent. Als je stilstaat bij die toenemende onvrede en denkt: "O ja, natuurlijk", kan er inzicht beginnen te ontstaan. In die tussenruimte.'

Dus het is onze relatie tot begeerte die het probleem is.

'Dat is wat ik duidelijk probeer te maken. Leraren benaderen die relatie verschillend. Sommigen adviseren verzaking of het vermijden van verleiding, terwijl anderen vinden dat je begeerte met compassie tegemoet moet treden. Nog een andere strategie is om te gaan beseffen dat het object van de begeerte vergankelijk is. Dat kan bijvoorbeeld door op lust te reageren met beelden van hoe weerzinwekkend het lichaam eigenlijk is.
Weer andere leraren zeggen dat begeerte eigenlijk alleen maar energie is die we moeten leren gebruiken zonder ons erdoor te laten vangen. Traditioneel vind je dit bij tantra, maar je komt het in de hele boeddhistische canon tegen. Er is een beroemd zenverhaal waarin de Boeddha een bloem omhoog houdt en slechts één leerling snapt wat hij bedoelt en glimlacht. Dit verhaal kent vele interpretaties en de mijne is misschien onorthodox. Maar in de Indiase mythologie schijnt de bloem het symbool van begeerte te zijn. Mara, de verleider, schiet pijlen van begeerte af op de Boeddha en de Boeddha transformeert ze tot een bloemenregen. Kama, de god van Eros, schiet vijf pijlen met bloemen van zijn boog. Als de Boeddha zijn bloem omhooghoudt zou hij daarmee kunnen zeggen: "Geen punt". Begeerte is iets wat met een glimlach tegemoet getreden kan worden.'

Gelooft u als therapeut dat je begeerte op een gezonde manier af kunt wijzen?

'Uiteraard. Er zit een heel nuttig aspect aan het vermogen tot afzien. Ik denk dat verzaking in feite de begeerte verdiept. Dat is een van de belangrijkste doelen ervan. Door af te zien van vastklampen of verslaving, verdiepen we de begeerte.



Denk aan Shiva. In Indiase mythen is Shiva beroemd door zijn meditatie, hij is de grote verzaker. Hij was zo verzonken in zijn meditatie dat de goden eens probeerden hem eruit te krijgen om hen bij een strijd te komen helpen door Kama te sturen. Shiva reduceerde Kama tot as met een blik van zijn derde oog. Hij was zo krachtig dat hij begeerte met een blik kon verbranden. Maar de wereld kon niet overleven zonder Eros. De goden smeekten Shiva iets te doen, en hij liet Kama even gemakkelijk herleven als hij hem had vernietigd. Toen kwam hij uit zijn meditatieve verzonkenheid en ging naar zijn geliefde, Parvati. Ze hadden gedurende duizend jaren seks. Hun vrijpartij was even gelukzalig als zijn solitaire meditatie. Dit is de essentiële lering van Shiva: dat *tapas*, de hitte van verzaking, hetzelfde is als *kama*, de hitte van hartstocht. De ene verdiept de andere. Volgens mij was het punt van de Boeddha dat we door af te zien van vastklampen de begeerte in feite verdiepen. Vastklampen bevriest en fixeert de begeerte. Als we onze pogingen om dat wat we begeren te beheersen of te bezitten opgeven, dan bevrijden we de begeerte zelf.'

'Het zou wel eens zo kunnen zijn dat we geen begeerte hébben, maar begeerte zíjn'

Dus het komt aan op selectieve verzaking.

'Dat denk ik ja. Want je wilt de liefde niet doodmaken. Men zegt dat de Boeddha elk van zijn leerlingen anders lesgaf. Hij kon naar elk van ons kijken en zien waar onze gehechtheid zat. Het zou wel eens zo kunnen zijn dat we geen begeerte hébben, maar begeerte zíjn. Proberen begeerte op te geven is als proberen jezelf op te geven. Dat is niet de manier om de innerlijke leegte te zien. Maar gehechtheid is wat anders. We kunnen het vastklampen opgeven zonder ons te vervreemden van begeerte.'

Selectieve verzaking verdiept begeerte omdat je haar ontdoet van wat verslavend is. Bevrijd je zo het erotische?

'De vraag is, wat is echt erotisch?'

Verlicht ons.

'Erotiek probeert het verschil jou en degene die je liefhebt uit te wissen, terwijl we weten dat we dat niet kunnen. Psychodynamisch gezegd gaat erotiek om het vermogen een relatie tussen twee subjecten te hebben, in plaats van een relatie tussen een subject en een object. Kun je je geliefde de vrijheid van zijn of haar anderszijn gunnen? Kun je toegeven dat je geen controle over hem of haar hebt?
Iedere poging om ons teveel te hechten leidt alleen maar tot frustratie en teleurstelling. Maar gehechtheid is een neiging die eigen is aan onze geest. We kunnen niet zomaar doen alsof die er niet is. Maar als je steeds weer teruggaat naar de waarheid – dat wat we begeren niet van ons is – kunnen we onze eigen hebberige aard onder ogen zien. Als we die helder zien, werkt dat bevrijdend.'

Wat zijn oefeningen of vaardigheden die iemand die gevangen zit in de maalstroom van begeerte zou kunnen gebruiken?

'Meditatie is de basistechniek. Als we de geest oefenen in zuivere aandacht, waarbij prettige ervaringen niet worden vastgehouden en vervelende niet weggedrukt, kunnen we leren meer in contact met onszelf te blijven. Als we zo oefenen kunnen we heel snel merken waar we vastlopen. De geest blijft steeds weer naar dezelfde basisthema's terugkomen.
De andere neiging in meditatie is om weg te drukken wat ons niet zint. Maar aversie vormt het zelf net zo goed als begeerte. Dit kan leiden tot de anti-erotische, anti-emotionele, anti-genotshouding van sommige boeddhisten. Deze houding maakt dat zij zich meer afgesloten voelen dan ze zouden willen.'

Is het overstijgen van lichamelijke begeerte volgens u een gezonde weg?

'Mensen kunnen daar in sommige fasen van hun leven baat bij hebben. Zoveel van onze geconditioneerde ervaring speelt zich in de onderste helft van ons lichaam af. En zeker voor het zieke lichaam is het zinvol. Je wilt weten dat je geest sterker is dan dat alles, dat je lichaam niet alles is wat je bent, dat je ook psychisch en emotioneel bestaat.
Maar het overstijgen van het lichamelijke als het hoogste goed…, ik heb niet ontdekt dat dat ergens toe dient. Jezelf afsplitsen van enig aspect van wie je werkelijk bent, is vragen om problemen later. Het hoogste doel moet een volledige integratie van alle aspecten van het zelf zijn. Inclusief begeerte.'

Is uw relatie tot begeerte veranderd in uw eigen ontwikkeling als minnaar en beoefenaar? Bent u op weerstanden gestuit?

'Dat is altijd een vraag voor me geweest. Toen ik net met de beoefening was begonnen, was ik me vooral van mijn angst bewust. Maar toen mijn geest tot rust begon te komen, ging ik mijn begeerte meer opmerken. Alsof begeerte en angst twee kanten van een medaille zijn. Ik herinner me dat ik na een van

mijn eerste vipassana-retraites met Joseph Goldstein en Jack Kornfield de stad inging om in een restaurant te eten. Ik denk dat ze vlees of zoiets bestelden – ze hadden geen pretenties over zichzelf. Dat was zo'n opluchting. Ik hoefde hen niet te idealiseren; hun menselijkheid was heel zichtbaar en ontroerend. Voor mij betekende het dat ik niet hoefde proberen anders te zijn dan ik was.
Suzuki roshi had het altijd over het gebruiken van de mest van de geest om hem vruchtbaar te maken voor verlichting. Zo voelde ik me over het mezelf accepteren zoals ik was. Ik begreep dat ik gebruik moest maken van wat zich dan ook in mij voordeed, als dat echt was. Dat niet wegdrukken net zo belangrijk is als er niet aan vasthouden.'

Denkt u dat verbeelding belangrijk is om seks en liefde te verbinden?

'Ik denk dat seksuele begeerte de fysieke poging is de ander te bereiken, die gepaard gaat met de intuïtieve notie dat zij of hij voorgoed onbereikbaar is. Otto Kernberg, een beroemde psychoanalyticus, heeft het over seksuele gemeenschap als de ervaring waarbij een geliefde zichzelf laat zien als een lichaam dat gepenetreerd kan worden en een geest die ondoordringbaar is. Je voelt deze twee dingen tegelijkertijd. En het is uit die combinatie dat liefde, empathie en compassie – al die andere gevoelens – ontstaan. Door te beseffen dat de geliefde een ander is.'

Is dat de basis van liefde?

'Ik denk niet dat dat de basis van liefde is, maar dat gebeurt als je verliefd bent. In staat zijn de oneindige onkenbaarheid van de ander te waarderen en je erdoor te laten voortdrijven. De geliefde is een mysterie waar je dichterbij wilt komen, waar overgave is maar geen totaal samensmelten. Je blijft allebei vrij.
Seks is een echt voertuig om dat te ervaren. Dat is de reden waarom in Tibetaanse tantra de seksuele relatie als metafoor wordt gebruikt voor wat met gevorderde beoefening verwerkelijkt kan worden. In het wereldse leven kun je door seksuele gemeenschap de vermenging van gelukzaligheid en leegte, die je ook door eenzame beoefening van meditatie kunt ervaren, het dichtst benaderen.
Toch zijn seks en opmerkzaamheid niet noodzakelijk goede maatjes in bed. Velen van ons gebruiken seks, of hebben dat gedaan, als een prima manier om van de wereld te zijn. Maar zelfs als onze zintuigen ons overspoelen, worden we nog wat gewaar. En het zou precies dat type gewaarwording kunnen zijn, van de geest die op het punt staat onder te gaan, die het krachtigst is. Het moment van het orgasme wordt traditioneel gezien als de poort tot een hoger bewustzijn, maar de meesten van ons blijven daar niet lang. Feitelijk lopen we er voor weg omdat we een beetje bang zijn voor het overspoelende ervan. Zoals ik het begrijp, gaat het er bij tantra om langer in die poort te blijven, om te rusten in de gelukzaligheid. Dat is wat je jezelf traint om te doen. De niet-conceptuele gelukzaligheid die je alleen door intieme seks kunt proeven, of door spirituele beoefening.'

Toch heeft plezier een slechte reputatie in het boeddhisme.

'Ja, helaas. Want de Boeddha onderwees niet alleen over het lijden, maar ook over het einde van het lijden. Begeerte is alleen dan een probleem wanneer we dat wat vluchtig is ten onrechte voor een object aanzien, voor iets wat we ons blijvend kunnen toe-eigenen. Het is alleen maar lijden omdat we het niet begrijpen. Weet je, deze kennis is opgeslagen in de grote boeddhistische monumenten of stoepa's, die op het hoogtepunt van de bloei van het boeddhisme in India gebouwd werden. Rond de centrale mond van de stoepa – waar de as of de beenderen van de Boeddha of een ander verlicht wezen werden bewaard – was een gebied voor processies waar bezoekers om de stoepa heen konden lopen in een soort plechtige loopmeditatie. Maar om dat processiegebied heen was een grote ronde muur waarin allerlei beelden waren uitgehouwen. Deze beelden hadden vaak alle wereldse genoegens als onderwerp, inclusief erotische scènes, paren in alle soorten omhelzingen, godinnen bij wie bomen uit hun vagina groeiden, dat soort dingen. En je moest langs deze voorstellingen heen of eronderdoor om in het processiegebied te komen. De genoegens van het wereldse leven waren de toegangen of poorten tot het begrip van de Boeddha, zoals gesymboliseerd door de centrale mond. Ze zijn de zegeningen die ons dichter naar de vreugde van de Boeddha voeren.'

'Niet wegdrukken is net zo belangrijk als niet vasthouden'

▪ Dit licht ingekorte interview is met vriendelijke toestemming overgenomen uit *Tricycle*, zomer 2004.
Het is vertaald door Else Heynekamp.

Van Mark Epstein zijn in het Nederlands vertaald: *Gedachten zonder Denker, Barsten zonder te Breken* (beide bij uitgeverij Asoka) en *De Stroom van Zijn* (Servire). Hij schreef een boek over begeerte en boeddhisme, getiteld *Open to Desire* (Gotham Book, 2005, $ 25,-) dat nog niet in het Nederlands is vertaald.

for leegte

Boeddhisme: een 'dat maak ik

Het pragmatische van het boeddhisme spreekt velen aan. Heel wat mensen lezen, mediteren, volgen cursussen of retraites met de houding: 'als het werkt, is het goed'. Soms binden mensen zich aan een school of formele richting in het boeddhisme, maar velen volgen de eigen innerlijke ervaring als leidraad dwars door alle richtingen heen. Wij leggen de volgende vraag aan het forum voor: hoe belangrijk is de eigen weg, hoe belangrijk is de formele weg?

Diana Vernooij

Om bij het begin te beginnen: wanneer ben je boeddhist? Varamitra zegt: 'Je bent boeddhist als je de taak op je neemt om wakker te worden. Of zoals de Boeddha het zo prachtig verwoordt: "de dingen leren zien voor wat ze werkelijk zijn". Om wakker te worden volg je de weg van het toevlucht nemen tot wat de drie juwelen wordt genoemd: de Boeddha, de dharma (de leer), de sangha (de gemeenschap).'
Je verbindt je dus aan een school, een richting in het boeddhisme. Maar heeft het ook zin, is het nodig of goed jezelf een boeddhist te noemen? Varamitra houdt van duidelijkheid: 'Ik ben geen christen. Ik geloof niet in een God, noch in de onfeilbaarheid van de paus. Ik heb te vaak de ervaring gehad dat mensen er van uit gaan dat ik vanuit hún referentiekader het gesprek aanga. En dat leidt alleen maar tot spraakverwarring. Dus in bepaalde situaties vind ik het wel degelijk belangrijk om mezelf boeddhist te noemen.'
Riekje Boswijk is sceptisch. Ze heeft zich tot nu toe nergens aangesloten als boeddhist. 'Met de vraag of ik formeel boeddhist zou willen worden, heb ik me eigenlijk nooit beziggehouden. Als ik al boeddhist zou worden, dan zou ik het doen om bij een sangha te willen horen. Maar ik heb geen enkele illusie dat een boeddhistische groep ook maar iets beter zou functioneren dan iedere willekeurige andere groep. Ook al is zo'n groep geformeerd op grond van een prachtige filosofie, hij bestaat toch uit gewone mensen en die gedragen zich stuk voor stuk als gewone niet-verlichte stervelingen.' Wat ze wel belangrijk vindt, is een goede leraar, iemand die de weg van inzicht en mededogen werkelijk belichaamt. 'Behalve de lessen die je krijgt van zo'n leraar en de directe overdracht die er plaatsvindt, kan zijn manier van leven een voorbeeld voor je zijn. Een bewijs dat 'het' kan en daarmee een aanmoediging op je weg.'
Maar ook bij goede leraren gaan mensen soms de mist in, doordat ze als baby's bij pappa of mamma op schoot gaan zitten. Veel mensen beschouwen een leraar als een houvast die zegt hoe het is, in plaats van dat zij zich door hem ontwikkelen. Ze laten hun kritische vermogen en eigen verantwoordelijkheidszin totaal schieten. Boswijk vindt die eigen ontwikkeling van mensen het belangrijkst. Sommige mensen ontwikkelen zich het beste door een formele spirituele weg te bewandelen en anderen gaan minder formele paden. 'Het ligt aan het karakter van mensen wat de beste weg is. Formele scholen hebben ook zo hun nadelen. Mensen kunnen vastlopen, zelfvoldaan raken. Vaak streven mensen binnen bestaande clubjes naar posities en zijn dan veel meer bezig met hun status binnen de groep dan met hun eigen ontwikkeling. Zo span je het paard achter de wagen.'
Het kan volgens Boswijk goed zijn 'om van tijd tot tijd een andere school binnen te wandelen en zodoende dezelfde inhoud op een nieuwe manier behandeld te zien worden. Dat kan wakker maken.' Maar als je geen formele richting bewandelt, moet je jezelf een zekere discipline opleggen, vindt ze. Je moet steeds voor ogen houden waar het om gaat. 'Zolang je weet dat het gaat over het ontwikkelen van mededogen en liefde en dat alles met alles samenhangt, kun je jezelf bij de les houden en bekijken of een weg die je volgt nog iets oplevert of niet.'

Ik-generatie

Deze vrije houding tegenover het spirituele pad is kenmerkend voor de hui-

zelf wel uit' religie?

'Bijna ieder-een begint uit eigenbelang met mediteren'

dige tijd. De religieuze ervaring van Nederlanders is geïndividualiseerd en er is steeds minder binding met een richting, kerk, school. Han de Wit wijst erop dat er ook binnen het westerse christendom steeds meer mensen zijn die zich wel christen noemen, maar zich niet meer bij een kerkgenootschap thuis voelen. En daarom ontwerpen zij een eigen, persoonlijke vorm van christen zijn, die goed past bij hun verdere opvattingen. Varamitra ziet het als een nasleep van de "ik-generatie" uit de jaren zestig en zeventig. Het gevaar zit er echter in dat het kind met het badwater wordt weggegooid. 'Wij hebben alleen maar toegang tot alle grote spirituele tradities omdat er door de eeuwen heen mannen en vrouwen zijn geweest die zich in volle overgave hebben gecommitteerd aan het beoefenen en verder ontwikkelen van een bepaalde traditie. Als deze ontwikkeling stokt, dan zullen alle tradities langzaam opdrogen tot stoffige museumstukken.'

Dit pleidooi voor het levend houden van de spirituele tradities is vooral zinvol voor de toekomst. Maar volgens Rients Ritskes zijn de tradities ook nu al waardevol: 'Bijna iedereen begint uit eigenbelang met mediteren en dat is heel natuurlijk. De meeste mensen groeien door, van een voornamelijk egocentrische oriëntatie naar een meer sociale oriëntatie. Naast een persoonlijk belang laten ze ook het belang van anderen onderdeel zijn van hun meditatiegewoonten en -inzichten. Maar het zijn er weinigen die doorgroeien naar een fase waarin de ander belangrijker wordt dan jezelf en waarin je vooral voor de ander leeft en mediteert.' Juist daar waar het gaat om het meer en meer loslaten van jezelf en je eigen belangen ten gunste van de ander, is de spirituele weg moeizaam. 'Het is zoiets als het beklimmen van een hoge steile berg en zoiets kun je beter doen samen met anderen die datzelfde doel hebben - en zo mogelijk met ervaren gidsen.' Een spirituele traditie kan, volgens Ritskes, dus een wezenlijke rol vervullen op de hogere trappen van geestelijke zelfontplooiing, waar het gaat om zelfloslating.

Je kunt een eigen spirituele weg gaan zonder je aan een formele richting te verplichten. 'Maar', zegt Ritskes, 'zonder een goed ontwikkeld kader is het vele malen moeilijker de geestelijke top te bereiken dan met een leraar en een instituut dat daarop gericht is. Er zijn altijd mensen die er zonder wegwijzers ook wel komen. De meesten hebben echter voor de realisatie van een hoog niveau een gids hard nodig en misschien ook wel blijvend nodig. Dus op het begin van het pad is je eigen weg prima, maar naarmate je verder komt zal voor de meesten een meer formele weg noodzakelijk of tenminste wenselijk zijn.'

Han de Wit zegt zelfs dat in een levende, niet verstarde boeddhistische traditie de eigen weg en de formele weg samenvallen. 'Maar "de eigen weg" betekent hier dan niet dat we zelf maar een eigen vorm van boeddhisme ontwikkelen en weglaten wat ons niet bevalt. Het betekent dat men een persoonlijke weg gaat, die eruit bestaat dat we persoonlijk de dharma diepgaand onderzoeken,

➢

Het panel

Het boeddhisme staat bekend als een pragmatische levensbeschouwing. Maar hoe pragmatisch precies? In de rubriek *Forum & Leegte* vraagt de redactie een panel van ervaren boeddhisten om boeddhistische principes te betrekken op heikele maatschappelijke kwesties, politieke problemen of ethische dilemma's. Het panel bestaat uit:



Christa Anbeek
universitair docent godsdienstwetenschappen, auteur, zenbeoefenaar



Henk Barendregt
hoogleraar Grondslagen van de Wiskunde en Informatica, leraar Vipassana



Riekje Boswijk-Hummel
therapeute, auteur en docent, beoefenaar bij *Thich Nhat Hanh*



Jotika Hermsen
theologe, leefde 24 jaar in een katholiek klooster, gaf les in methodiek van welzijnswerk, lerares Vipassana



Jean Karel Hylkema
voorzitter Boeddhistische Omroep Stichting, manager, auteur, beoefenaar Tibetaans boeddhisme



Rients Ritskes
coach, managementtrainer, auteur, zenleraar



Varamitra
opgeleid in Gestalt, psychosynthese en lichaamswerk, leraar Westerse Boeddhisten Orde



Frank de Waele
organisator Peacemakers Circle, zenbeoefenaar, leraar Dana Sangha



Han F. de Wit
auteur, dharmaleraar Tibetaans boeddhisme

In elk nummer zullen enkelen van hen reageren.

> ‘Boeddhistische vormen zijn niets anders dan vingers die naar de maan wijzen’

beoefenen en aan de eigen ervaring toetsen.’ Hij vindt het belangrijk dat mensen bereid zijn in de leer te gaan bij een leraar die in een authentieke overdrachtslijn staat. Die leraar geeft onderricht op een bepaalde manier, zoals de Chassidische rebbe’s en de woestijnvaders van weleer dat ook deden. Wanneer men zich kan vinden en voegen in die vorm van onderricht, dan is er niet langer een verschil tussen de eigen weg en de formele weg.

Afgod

Han de Wit beschouwt religieuze of spirituele verstarring als een universeel verschijnsel. Inzichten krijgen nu eenmaal vorm in tradities, we kunnen niet buiten die vorm. Als de formele weg ruimte geeft aan de eigen weg, is er geen verstarring.

We mogen de vorm nooit verheffen tot het alles zaligmakende, vindt Varamitra. ‘De Boeddha heeft in verschillende leerredes duidelijk gemaakt dat we zelf verantwoordelijk zijn voor onze eigen leerweg. Hij vraagt ons zijn woorden te testen; hem niet blind te volgen. Hij dwingt niets af.’ Anders dan de traditionele kerken van Nederland kent het boeddhisme in zijn oorsprong geen dwingende, formele machtsstructuur. Een formele weg kan dus nooit een strikte, rigide weg zijn, die dwingend of autoritair is. Dat sommige boeddhistische tradities in de loop der eeuwen wel zijn vervallen tot dit soort formaliteit is niet meer dan menselijk, maar absoluut niet in lijn met wat de Boeddha ons voorhoudt.

Riekje Boswijk denkt dat ook boeddhisten in Nederland vast kunnen komen te zitten aan dogmatiek en vormen. Mensen zijn nu eenmaal geneigd om aan alles vast te gaan zitten. ‘Maar ook de boeddhistische dogmatiek en vormen zijn in feite niets anders dan vingers die naar de maan wijzen. Het zijn “maar” vormen en het is “maar dogmatiek”, dat kan nooit de essentie zelf zijn.’ Ze verwijst naar de aandachtsoefeningen die je aanneemt als je toetreedt tot de Orde van Inter-Zijn van Thich Nhat Hanh. De eerste daarvan luidt: “We zijn ons bewust van het leed dat veroorzaakt wordt door fanatisme en onverdraagzaamheid. Daarom zijn we vastbesloten van geen enkele leerstelling, theorie of ideologie, het boeddhisme inbegrepen, een afgod te maken of ons eraan vast te klampen. Het boeddhistische onderricht is een hulpmiddel om ons inzicht te verdiepen en begrip en mededogen te ontwikkelen. Het is niet iets om voor te vechten, te doden of te sterven.”

■ **Diana Vernooij** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

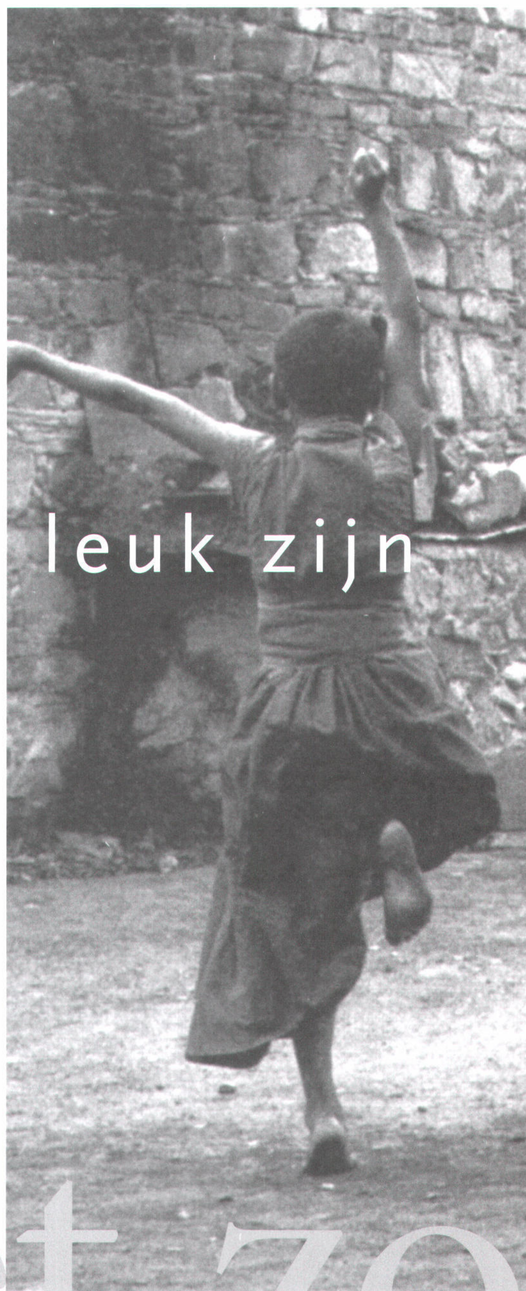
gastcolumn: Maurice Knegtel

De bonkende bouwputten van de stad

Zen is in. Tegenwoordig kun je handelingen op een zenachtige wijze verrichten. Je kunt je woning inrichten in zensfeer. Iemand kan helemaal zen zijn en je kunt aan zen doen. Zen is luxe en lifestyle. Wat zen in deze contexten betekent, weet ik niet en ik geloof ook niet dat ik dat wil weten.
Voor mij is zen een levensbehoefte. Zen betekent voor mij in contact komen met mezelf. Mijn leven onderzoeken. Zen is voor mij een oefening om mijn leven te leren waarderen, zoals het me wordt gegeven.
Ofschoon zen diep is geworteld in de culturen van Oost-Azië, heeft zen voor mij weinig te maken met glimlachende Boeddha's, wierook, ijle fluitmuziek, yogi-thee, stilte en eenvoud en een harmonisch leven in de natuur. Eigenlijk gaat het me helemaal niet om zen. Het gaat me om een spirituele dimensie in mijn leven binnen een gemeenschap die voornamelijk is gericht op consumptie en zelfbehoud.
De directheid van zen heeft me altijd aangesproken. Je gaat zitten op een kussen (of op een bankje of een stoel) en je vindt jouw leven onmiddellijk zoals het is. Wie zich de techniek van de zenmeditatie heeft eigengemaakt, kan meteen met onderzoek beginnen. Je hoeft er geen geloofsartikelen voor aan te nemen. Het zitten op een kussen betekent voor mij intimiteit met mijn bestaan. Ik kom niet alleen in contact met wat ik hoor, zie, ruik, proef, voel, gevoel of gewaar ben. Ik kom in contact met wat ik denk en doe. Ik kom in contact met hoe ik ingrijp in de werkelijkheid en hoe ik haar vervorm. Ik kom in contact met wat ik niet kan en niet weet. Ik kom in contact met een fundamenteel onvermogen.
Wat zen betekent in mijn dagelijkse leven, is voor mij de vraag naar de bereidheid mijn leven te leven zoals het zich van moment tot moment voordoet. Een waanzinnige bereidheid, als je er over nadenkt. Het betekent dat ik de intentie heb mijn leven aan te gaan, zoals het zich presenteert. Dit gaat verder dan acceptatie. Het is niet alleen de ongenode gast een hand geven. Het is zijn geluk en verdriet voelen met mijn eigen lichaam, zijn grilligheden en aanmatigingen genieten en zijn nare eigenschappen belichamen. Onvoorwaardelijk. En dan vervolgens zien dat ik blijft steken in de intentie. Dat ik dat niet kan. De spirituele dimensie beperkt zich tot een instelling, een bereid zijn. Ze is geen project dat ik kan volbrengen.

Hoe druk ik deze bereidheid uit op mijn werkplek, in het samenleven met mijn vrouw en kind, in de omgang met collega's, in mijn meejoggen met deze snelle, steeds kleiner wordende, verbrokkelende wereld? Wat betekent intimiteit met wat zich in mijn leven voordoet, als ik voortdurend blootsta aan een moddervloed aan informatie? Wat betekent het onderzoek van mijn bestaan in een stressbaan, waarin ik in deeltijd, twee maal zoveel arbeid moet verrichten?
Zen zit voor mij niet vast aan het kussen. Spiritualiteit vindt plaats in de bonkende bouwputten van de stad en de verhitte knooppunten van het wegennet. Zij ligt voor mij niet in de stilte en ontspanning. Ze begint in mijn verbijstering, mijn verscheurdheid, mijn onmacht en mijn onnozelheid. Ze begint met een bereidheid. Een bereidheid die ik kan beoefenen, maar nooit kan volbrengen. Hoe laat ik me raken door deze wereld die mij werkelijk iets aangaat?

▪ **Maurice Knegtel** is leraar boeddhisme en zen-boeddhisme bij het Zen Centrum Amsterdam. Zijn laatste boek heet *Het Dharma spel* (2004).



Zit niet zo

Boeddhisme kan ook leuk zijn

Boeddhisme gaat over lijden, en mentaal afstand doen van het leven is hét recept om een einde te maken aan dat lijden. Dat is hoe boeddhisme bij veel mensen te boek staat. De Amerikaanse boeddhist James Baraz ziet dat graag veranderen. Vreugde schept ruimte in de geest en maakt ontwaken mogelijk, leert hij in deze dharmatalk.

Leef in vreugde, in liefde,
zelfs tussen hen die haten.

Leef in vreugde, in gezondheid,
Zelfs tussen hen die ziek zijn.

Leef in vreugde, in vrede,
Zelfs tussen hen die problemen hebben.

Kijk naar binnen. Wees stil.
Ken, vrij van angst en gehechtheid,
De zoete vreugde van de weg.

De Boeddha, uit het Dhammapada

"Ik wist niet dat het boeddhisme om geluk draaide". Dat zei één van de bruiloftgasten tegen me na de ceremonie. Ik had zojuist de huwelijksdienst geleid van twee goede vrienden, die al lange tijd de dharma beoefenden. Als onderdeel van de plechtigheid had ik iedereen uitgenodigd om mee te doen aan een meditatie op liefdevolle vriendelijkheid voor het bruidspaar. In stilte herhaalden we: 'Mogen jullie allebei gelukkig zijn, mogen jullie vervuld worden van vreugde en liefde'. Daarbij kwamen onze wensen steeds dieper uit onze harten. De stralende kracht van liefdevolle vriendelijkheid was losgekomen, en ik begreep goed hoe de gast tot de conclusie kwam dat het boeddhisme om geluk draait.

Je ziet overal beelden van een glimlachende Boeddha. Toch

ILLUSTRATIE UIT: TRICYCLE, ZOMER 2004

te sippen

hebben zijn leringen de reputatie eerder somber te zijn dan vreugdevol. Met al die nadruk op 'lijden en het einde van lijden' blijft er weinig tijd over voor vreugde en plezier. Sommige beoefenaren denken zelfs dat het on-boeddhistisch is om zulke gevoelens te uiten. Ik heb een vriend die Rick Foster heet. Hij is één van de schrijvers van het boek *How we choose to be happy*. Wanneer Rick in radioprogramma's over zijn boek praat, beantwoordt hij regelmatig vragen van luisteraars. Hij weet bijna zeker wat er gaat komen, als een beller begint met "Ik ben boeddhist en…" Vrijwel altijd gaat zo iemand verder met iets als "al die aandacht voor geluk gaat voorbij aan het lijden in het leven".

In mijn eigen beoefening had ik een tijdlang ook zo'n beller kunnen zijn. Gedurende een paar lange jaren was de waarheid van het lijden mijn kompas. "Echte" beoefening betekende voor mij dat ik me erop toelegde om "van het wiel van leven en dood af te komen". Ik wou mezelf bevrijden van het steeds weer sterven en herboren worden in levens vol lijden. Ik verwarde het "einde van lijden" met het "einde van leven". En dat betekende dat ik levendigheid, enthousiasme en plezier moest binnenhouden. Misschien was dit wel een noodzakelijke stap op de weg naar verlichting. Maar de glimlachende Boeddha die me met zijn liefde had geïnspireerd tijdens de eerste jaren van mijn beoefening, was veranderd in een strenge leermeester. Mijn beoefening werd een *ernstige* bedoening.



De Beatles

Sinds de tijden van de Beatles had ik veel plezier beleefd aan gitaar spelen en zingen. Nu deed ik dat allebei nauwelijks meer. En áls ik het deed, voelde ik me diep van binnen schuldig. Hoe kon ik nou een serieuze beoefenaar zijn, terwijl ik m'n tijd doorbracht met lol maken? Ik was m'n leven lang al een fanatieke sportliefhebber. Maar als ik nu schreeuwend voor mijn club voor de buis zat, raakte ik in conflict met mezelf. Mijn gezin en huisgenoten zaten opgescheept met mijn sombere persoontje, omdat ik mijn natuurlijke neiging om het leven te vieren onderdrukte.

'Met al die nadruk op lijden blijft er weinig tijd over voor vreugde en plezier'

Diezelfde houding had ik ook in mijn werk als boeddhistisch leraar. Ik kreeg een nogal cynische houding tegenover alles wat leuk en aantrekkelijk was in het leven, zo leuk dat het je "aan het wiel" gekluisterd hield. Die nadruk op lijden had uiteindelijk een soort afstomping tot gevolg. Doordat ik mijn levendigheid onderdrukte, voelde ik me afgesloten van anderen en van mezelf. En ik was minder goed in staat om met mededogen te reageren op het lijden van de mensen om me heen.

Door de strijd en crisis van die jaren, leerde ik iets belangrijks: gebrek aan levendigheid en vreugde is geen teken van verlichting. In feite is het precies het tegenovergestelde. Vreugde is één van de zeven factoren van verlichting, niet alleen een gevolg van een ontwaken maar ook een vereiste ervoor. Vreugde schept ruimte in de geest. Daardoor kun je het lijden dat je meemaakt aan, zonder erdoor overdonderd te worden, zonder je hulpeloos of wanhopig te voelen. Vreugde geeft inspiratie en vitaliteit, verjaagt verwarring en angst en verbindt ons met het leven. Diep begrip van lijden sluit vreugde niet uit. Dit begrip kan je zelfs extra inspireren om het goede in het leven vol vreugde te vieren. De Dalai Lama en bisschop Desmond Tutu zijn goede voorbeelden van mensen die enorm lijden hebben gezien en toch anderen weten te inspireren met hun aanstekelijke levensvreugde.

Behappen

We weten allemaal hoe het is om klem te zitten in duistere, beklemmende gemoedstoestanden. En we weten ook dat het niet bijdraagt aan ontwaken om daarin vast te blijven zitten. Dit is precies wat de Boeddha onderwees: we hoeven niet gevangen te zitten in hebzucht, haat en begoocheling. Het leven kan lichter zijn, beter te behappen, ook als het ons uitdaagt. Ophouden met 'zitten sippen', hetgeen ik zie als een aspect van vreugde, is het gevolg van inzicht in *anatta*, de zelfloze aard van de werkelijkheid, en *anicca*, de waarheid van vergankelijkheid. Als je niet gehecht bent aan wie je denkt te zijn, kan het leven door jou heen bestaan, je bespelen als een instrument. Als je begrijpt hoe alles constant verandert, hou je op met je zinloze pogingen om de omstandigheden te beheersen. Wanneer je zo'n eenvoudige band met het leven hebt, leef je in vreugde.

Vreugde heb je in allerlei verschillende smaken. Het kan je overspoelen tijden het zingen of dansen, of het kan heel rustig opkomen als een glimlach of een gevoel van volledigheid. Vreugde is niet iets wat je hoeft te produceren. Je hebt het al in je bij je geboorte. Dat kun je zien aan de natuurlijke vrolijkheid en uitbundigheid van een gezonde baby. Je hoeft alleen maar de lagen van verkramping en angst los te laten die staan tussen jou en die vreugde.

Manieren om de geest te openen voor vreugde en geluk vind je overal in de leringen van de Boeddha. Eén zekere manier is bekwame beoefening van meditatie. Door helder te zien, kun je de geest bevrijden van hebberigheid, afkeer en onwetendheid, waardoor je natuurlijke vreugde zich kan laten zien. Onderzoek heeft ruimschoots aangetoond dat door meditatie de activiteit toeneemt in delen van de hersens die te maken hebben met positieve gevoelens.

Maar formele meditatie is niet de enige manier om vreugde aan te boren. Volgens de leringen ervaar je *pamojja* (blijdschap, verrukking) wanneer je gezonde gemoedstoestanden cultiveert zoals vrijgevigheid, liefde, mededogen en blij zijn voor anderen. In één van de leerredes (*Majjhima Nikaya 99*) zegt de Boeddha: "Die blijdschap, verbonden met het heilzame, noem ik een vermogen van de geest… een vermogen om een geest te ontwikkelen die zonder vijandigheid en kwade wil is". Toen ik omhoogklom uit mijn "donkere nacht", vond ik het heerlijk om te ontdekken dat die positieve gevoelens - vreugde, verrukking, geluk, blijdschap - het pad niet bemoeilijken, maar ontwaken juist mogelijk maken. Ze maken onderdeel uit van onze gereedschapskist voor het openhouden van het hart. Blijdschap en verrukking bieden niet alleen tegenwicht aan negatieve emoties, ze genezen ook een geest die vol afkeer is.

De geest doen hellen

In het laatste jaar heb ik dharmagroepen geleid over het cultiveren van vreugde in het dagelijks leven. Deelnemers leerden, soms voor het eerst, dat je de keuze kunt maken om met vreugde in het huidige moment te staan. Deze ontdekking kan je leven veranderen. Of je nu oplettend aandacht besteedt aan de gezonde gemoedstoestanden wanneer ze opkomen, nadenkt over dankbaarheid of ervaart hoe heerlijk het is om integer te leven (de Boeddha noemde dat 'de zaligheid van onlaakbaarheid'), je hebt toegang tot vreugde door de focus van je aandacht te verleggen naar datgene wat het hart verheft. De Boeddha noemde dit 'de geest doen hellen' naar het gezonde. Dit betekent niet dat je lijden verwaarloost. Het betekent dat je vreugde en geluk *niet* negeert. Met zoveel angst en droefheid in de wereld is het gezond om onze harten te laten genieten van de zegeningen van het leven. Voor het ontwaken is het belangrijk om te onthouden dat er naast de tienduizend zorgen ook de tienduizend vreugden zijn.
Ajahn Sumedho, abt van het Amaravati klooster in Engeland, schrijft: "Wanneer je inzicht hebt, vind je de schoonheid en de goedheid van de dingen en geniet je daarvan. We genieten van waarheid, schoonheid en goedheid. We vinden er vreugde in." Wanneer je in contact komt met de bron van vreugde, zijn de stromen van welbevinden die je hart overspoelen niet alleen een geschenk aan jezelf. Als vreugdevolle bodhisattvas inspireren we ook anderen, zodat zij dezelfde ruimte, moed en goedheid ervaren. Moge je gelukkig zijn en vreugde doen ontwaken in jezelf en in iedereen die je ontmoet.'

'Als je niet gehecht bent aan wie je denkt te zijn, kan het leven door jou heen bestaan'

■ **James Baraz** is één van de oprichters van het Spirit Rock meditatiecentrum in de Verenigde Staten en coördinator van het Community Dharma Leader programma en het Kalyana Mitta Network. Hij schreef dit artikel, dat eerder verscheen in het zomernummer van 2004 van *Tricycle*, met hulp van Shoshana Alexander. Ze werken samen aan een boek over boeddhisme als pad naar vreugde. Redacteur Tim den Heijer vertaalde dit artikel.

Vreugde doen ontwaken: een geleide meditatie

Zit stil in een ontspannen houding. Focus op het hart-centrum. Visualiseer terwijl je inademt dat je goedaardige energie inhaleert van overal om je heen. Sta met elke uitademing toe dat alle negativiteit wordt losgelaten.

Denk na over een persoon of situatie in je leven waarvoor je dankbaar bent. Begin met de woorden 'ik dank ...' of 'ik ben dankbaar voor...'

Nodig in je bewustzijn een beeld uit van die persoon of situatie. Ervaar volledig je dankbaarheid, waarbij je de tijd neemt om in je lichaam de kracht te voelen van datgene waarvoor je dankbaar bent in je leven.

Neem een moment om in stilte een gedachte van waardering naar die persoon of situatie te sturen.

Herhaal dit gedurende tien minuten, waarbij je één voor één de verschillende zegeningen in je leven overdenkt.

Sluit af met de intentie om je dankbaarheid direct duidelijk te maken aan de mensen die je te binnen zijn geschoten.

Merk het gevoel van welbehagen op als de meditatie eindigt.

Doe dit, bij wijze van experiment, een week lang elke dag en merk de uitwerking op.

James Baraz




FOTO: ICT

Gesprek met Tsering Jampa

Meditatie alleen is niet genoeg

Tsering Jampa is directeur van het Europese hoofdkantoor van de *International Campaign for Tibet* (ICT) in Amsterdam. Zij ontvluchtte Tibet als kind, groeide op in India en woont sinds jaren in Nederland. Zij zet zich in voor het lot van Tibet: als activiste, als diplomate en als bestuurder. Rob Hogendoorn sprak met haar naar aanleiding van de toekenning van de Geuzenpenning 2005 aan de ICT.

Rob Hogendoorn

U leidt een grote organisatie met meer dan 34.000 leden in Nederland en België. Moeten we u als een activiste zien of eerder als bestuurder?

'Beschouw mij maar als een Tibetaanse die strijdt tegen een groot onrecht. Als Tibetaanse vind ik natuurlijk dat iedere Tibetaan zijn verantwoordelijkheid moet nemen, maar als mens vind ik dat iedereen zich tegen onrecht moet verzetten. Dat is mijn uitgangspunt.'

Voorheen werd de zaak Tibet veelal als een juridische aangelegenheid beschouwd, maar inmiddels belicht men eerder de mensenrechten of de religieuze aspecten.

'Het is geen zaak van of-of maar van en-en, maar er wordt inderdaad een andere nadruk gelegd. Men ziet bijvoorbeeld niet dat het huidige streven van de Dalai Lama naar Tibetaans zelfbestuur niets afdoet aan de historische onafhankelijkheid van het Tibetaanse volk. Wie dat niet begrijpt, zal zijn inzicht moeten verdiepen. Door in te zien dat het geen alles of niets kwestie is, wordt meteen duidelijk hoe groot de macht van



China is en wat dit land Tibet aandoet. Dat zet aan tot pragmatisme. Als je huis in brand staat red je wat er te redden valt. Pas daarna onderzoek je de oorzaak van de brand.'

Wat betekent het voor de ICT om de Geuzenpenning 2005 te krijgen?

'Voor ons en voor degenen voor wie wij ons inzetten, vormt het een bevestiging dat onze zaak, onze strategie en aanpak de juiste zijn. Hoewel de Stichting Geuzenverzet 1940-1945 de prijs heeft toegekend aan de ICT als organisatie, hebben wij zelf het gevoel dat het vóór alles een erkenning is van de benarde toestand van het Tibetaanse volk, in het bijzonder de Tibetanen in Tibet. Het is een eerbetoon aan de Tibetanen die het moeten opnemen tegen één van de meest repressieve regimes in de wereld.'

De Stichting Geuzenverzet 1940-1945 weet wat onderdrukking is.

'Precies. Mensen die geleden hebben onder de Tweede Wereldoorlog weten hoe het is om onderdrukt te worden. Zij begrijpen wat elders in de wereld gaande is, en onderkennen de menselijkheid die wij allen met elkaar gemeen hebben.'

Waarom hecht de ICT zo'n belang aan geweldloosheid?

'De Tibetanen in Tibet, voor wie het dagelijks leven een worsteling is, kiezen voor geweldloosheid omdat het boeddhisme voor hen een manier van leven is. Gewone Tibetanen denken niet na over de boeddhistische filosofie, voor hen heeft mededogen een heel praktische betekenis. Voor hen spreekt het vanzelf dat wanneer men anderen niet schaadt de gevolgen niet schadelijk zullen zijn. Die benadering moeten we niet onderschatten. Tibetanen denken niet zo omdat de Dalai Lama het zegt. Individuele Tibetanen, die iedere dag opnieuw geconfronteerd worden met achterstelling en onderdrukking, moeten iets in zichzelf bezitten dat hen steunt. Dat "iets" is hun religie, die zegt dat men zonder mededogen niet leven kan. Voor hen is het boeddhisme eerder een leefwijze dan een geloof.
Natuurlijk zijn Tibetanen ook maar mensen. Zodra zij zien dat geweld een hoop aandacht op televisie oplevert, zullen ze gefrustreerd zijn. Maar ze weten dat doel en middelen niet te scheiden zijn. Het zou trouwens zelfmoord zijn om een moderne oorlog tegen China te beginnen.'



FOTO: ICT

Veel westerlingen zijn nog steeds in de ban van Shangri-la, het romantische beeld van Tibet als aards paradijs.

'Zeker in het begin viel men massaal voor de mythe van Shangri-la, het dromerige beeld van vliegende monniken enzovoorts. Maar er is veel veranderd sinds Tibet aan het begin van de jaren tachtig werd opengesteld voor buitenlandse bezoekers. Mensen zien nu met eigen ogen hoe het is: Tibet is geen Shangri-la, maar 's werelds grootste kolonie. Velen van hen trokken daarop deze mythe in twijfel. Maar er zijn vast en zeker nog een hoop mensen die ervoor kiezen in het stereotype Shangri-la te blijven geloven.

'Tibet is geen Shangri-la, maar 's werelds grootste kolonie'

Een enorme groep mensen heeft het Tibetaans boeddhisme aangenomen om een beter mens te worden. Helaas ontbreekt bij velen van hen het besef dat de Tibetaans boeddhistische cultuur die hen zoveel te bieden heeft op het punt staat te verdwijnen in Tibet. Zij zien niet in dat hun protest *hier* tegen de schendingen van de mensenrechten en religieuze vrijheden in Tibet de nonnen en monniken *daar* helpt de Tibetaans boeddhistische cultuur te behouden, ook voor hen. Zonder te beweren dat het Tibetaans boeddhisme buiten Tibet niet beoefend kan worden, meen ik dat het uiterst belangrijk is dat een cultuur beschermd wordt waar hij is ontstaan.'

Bent u teleurgesteld over een gebrek aan steun van Tibetaans boeddhistische bekeerlingen?

'Men had meer kunnen doen. Als je werkelijk het gevoel hebt dat het Tibetaans boeddhisme je helpt, dan vind ik dat je moet helpen de waardevolle cultuur ervan te behouden. Velen hebben moeite dit te begrijpen. Misschien hebben zij het idee dat ze de Tibetaanse cultuur helpen behouden door het Tibetaans boeddhisme te beoefenen. Maar ik zie zes miljoen Tibetanen in Tibet, waar deze cultuur is ontstaan. En ik zie hoe de Tibetanen daar behandeld worden omdat de nonnen en monniken zich verzetten tegen de teloorgang van een cultuur en spirituele praktijk waarbij alle boeddhisten baat vinden. Moeten zij hen niet te hulp komen? Alleen mediteren is niet genoeg.
Ik ben opgegroeid als boeddhist. Tijdens mijn jeugd in India heb ik alle mogelijke lessen van de hoge lama's ontvangen. Toen Zijne Heiligheid de Dalai Lama in 2002 een Kalachakra initiatie in Graz in Oostenrijk gaf, was ik er ook – twee verdiepingen lager in een andere hal. Ik was er, maar ik ging

niet naar zijn lessen. Ik had iets anders te doen. Ik had tot taak de bezoekers van een ICT-tentoonstelling over het lot van de jonge Panchen Lama en religieuze onderdrukking in Tibet te woord te staan. Toen heb ik mij gerealiseerd dat ik ervoor kies mijn beoefening op deze wijze te verrichten. Het was twee uur, en de mensen keken mij met grote ogen aan. "Ga je niet?" "Nee", zei ik, "geniet van de lessen. Maar ik blijf hier op de tentoonstelling om de mensen te vertellen wat er in Tibet gaande is."'

Het lijkt een gewetenskwestie.

'Absoluut! Hoe kan ik daar gaan zitten en mededogen of *bodhicitta* beoefenen terwijl de mensen in Tibet omkomen in de vlammen? Wat is *bodhicitta*? Ik begrijp het niet. Het lijkt wel of sommigen denken dat het wezen van mededogen is: stil te zitten terwijl je nadenkt over de aard ervan.'

In wezen zegt u dat dergelijk mededogen abstract blijft.

'Ik vraag hen niet om lid te worden van de ICT. In Nederland bijvoorbeeld zou men zich als boeddhistische gemeenschap tot de minister-president kunnen richten. Wanneer de Dalai Lama het over 'autonomie' heeft, is dat niet alleen maar een juridisch begrip. In wezen zegt hij "Mijn volk heeft het recht het boeddhisme te beoefenen". Nederlandse boeddhisten zouden dit aan hun premier moeten uitleggen – dat is wat ik van hen vraag. Laat hen grondig nadenken over de betekenis van mededogen in deze. Betekent het louter medelijden? Nee! Doe er iets aan! Ik denk dat het de hoogste tijd is om dit boeddhisten voor te houden, zij het niet op agressieve toon.'

Ondertussen heeft de nauwe verbondenheid van het Tibetaans boeddhisme met de Tibetaanse identiteit de Chinese partijleiders ervan overtuigd dat religie hun grootste bedreiging vormt.

'Ik ben blij dat de Chinese leiders inzien dat de boeddhistische cultuur en Tibetaanse identiteit met elkaar verweven zijn. Eindelijk, na al die jaren, zien ze dit feit onder ogen. Ik zou hun het volgende willen zeggen: Ondanks de omvang



FOTO: ICT

van de onderdrukking en het lijden in de afgelopen vijftig jaar hebben de Tibetanen hun geloof nooit opgegeven. Het Tibetaans verzet is al die jaren ongebroken gebleven *dankzij* het geloof. Wees ervan verzekerd dat er niets anders op zit dan dit te *eerbiedigen*. Geef de Tibetanen het recht hun cultuur te uiten en hun geloof te beoefenen. Onderschat hen niet. Zodra zijn hun vrijheid terugkrijgen hebben zij geen reden meer zich te verzetten. China zal niets van hen merken!

Maar, hoe lang nog? Ik denk aan de Tibetanen in Tibet. Het behoud van de Tibetaanse cultuur en tradities is belangrijk. Goed. Maar de Tibetanen in Tibet lijden iedere dag en iedere minuut. Dat moet ophouden. Daarom sta ik voor honderd procent achter de pragmatische benadering van Zijne Heiligheid, die zegt dat er niets meer te redden valt wanneer we te lang wachten.

In de film *Tibet's Stolen Child* zegt Eli Wiesel: "Het feit dat een religieuze gemeenschap wordt onderdrukt en vervolgd is iets waartegen ieder mens in de wereld met enig religieus geloof of enig gevoel voor mensen met een geloof zijn stem moet verheffen." Ik heb geen 108-delige uitgave van de leringen van de Boeddha nodig om te begrijpen waar het om gaat. Daarom doe ik dit. Het moet zo snel mogelijk stoppen.

Wie in een vrij land leeft heeft makkelijk praten: "Wij aanvaarden niets minder dan onafhankelijkheid!" Nee! Zie hoe zij leven. Hoe kunnen we hun lijden helpen verlichten? Lijden is voor mij niet alleen de martelingen in een gevangenis. Ik zie het beeld van een oude man op een stoep ergens in een Tibetaanse stad. Daar zit hij, tussen talloze Chinezen. Hij kijkt wat om zich heen, alsof hij vraagt: "Wat is er met ons gebeurd?" Hij lijkt zo verloren; ik zie dat en het raakt mijn hart. Ik zie een straatkind; zonder schoenen, kleumend, bedelend. Dat doet me evenveel pijn als iemand gemarteld te zien worden. Ik kan het niet verdragen. Ik zag dat beeld van die Tibetaanse grijsaard een paar jaar geleden. Hij was zo verloren. Overal Chinese fietsen. We moeten onszelf er steeds aan herinneren dat we geen verheven idealen moeten debiteren, terwijl we ondertussen vergeten waar het om gaat. Ik vertel mijn medewerkers en de mensen die ik ontmoet dag in dag uit dat het hierom gaat: hoe kunnen we deze mensen helpen, en wel zo snel mogelijk?' ■

Geuzenpenning 2005

De ICT ontving de Geuzenpenning 2005 op 12 maart in de Grote Kerk in Vlaardingen. Daarmee eert de Stichting Geuzenverzet 1940-1945 de organisatie voor haar "consequente geweldloze inzet voor een democratisch Tibet en voor het bevorderen van de mensenrechten van het Tibetaanse volk".

De Stichting Geuzenverzet 1940-1945 werd in 1987 opgericht door oud-geuzen om de idealen van hun verzetsgroep uit de Tweede Wereldoorlog levend te houden. Sindsdien eert de stichting personen of instellingen die zich op een bijzondere manier hebben ingezet voor democratie, of tegen dictatuur, discriminatie en racisme. Eerdere ontvangers van de penning zijn Amnesty International, de Tsjechische president Vaclav Havel, de Anne Frank Stichting, en de ontvoerde Colombiaanse presidentskandidate Ingrid Betancourt.



Richard Gere in Nederland

Hoe kan één monnik

Acteur Richard Gere is al 25 jaar betrokken bij Tibet en het Tibetaanse volk. Gere is voorzitter van de *International Campaign for Tibet* (ICT) en sprak namens deze organisatie na de uitreiking van de "Geuzenpenning 2005" een dankwoord uit. Een dag eerder gaf Gere een persconferentie onder overstelpende belangstelling van de media. Rob Hogendoorn was daarbij aanwezig en stelde na afloop exclusief voor *Vorm & Leegte* enkele vragen.

Rob Hogendoorn

'De toekenning van de "Geuzenpenning" aan de ICT vormt voor ons een ongekende aansporing en getuigt bovendien van moed. Het is reuze makkelijk ons vertrouwelijk te laten weten dat we het goed doen, met woorden als "We staan achter je; we geloven in de Tibetaanse zaak". Maar het is veel moeilijker om dat publiekelijk te doen, en dat gebeurt maar zelden. Wij streven onze idealen na door er, onder aanvoering van de Dalai Lama, met hart en ziel van uit te gaan dat wij allen broeders en zusters zijn. Dat is pas revolutionair! Zo bezien hebben zowel de Chinezen als de Tibetanen alles te winnen; daarin schuilt geen tegenspraak. Dit is wat ons van meet af aan bewogen heeft. De stichting "Geuzenverzet 1940-1945" schenkt ons daarvoor erkenning.
Ik moet steeds denken aan wat de Dalai Lama zei na afloop van een vertoning van *Kundun*, de prachtige film over zijn leven die Martin Scorsese gemaakt heeft. Omdat Zijne Heiligheid de film nog nooit gezien had, werd in New York een vertoning voor hem geregeld, en ik vroeg hem na afloop wat hij van de film vond. Hij verwees toen naar één van de laatste scènes, waarin we zien hoe de Dalai Lama bij het verlaten van Tibet afscheid neemt van zijn Khampa strijders, de wilde krijgers te paard die hem uit handen van het Chinese



China zo'n last bezorgen?

leger hadden gered. In de wetenschap dat hij hen nooit meer zal zien draait hij zich om in de richting van India. Terwijl hij Tibet de rug toekeerde, vertelde hij, realiseerde hij zich dat hij nergens in de wereld vrienden had. Hij keek ons aan en zei: "Maar nu heb ik overal vrienden".
Niemand van ons beoogt de Chinezen te schaden. Wat goed is voor de Tibetanen is goed voor China, en wat goed is voor China is goed voor de rest van de wereld. *Dat* is het Tibetaanse experiment. Mij doet het misschien nog wel het meeste pijn te zien hoe dringend de Chinezen eraan toe zijn opnieuw in contact te komen met hun eigen, verloren gegane cultuur. Het communisme heeft de eigen culturele en spirituele rijkdommen verwoest. Wij vormen geen zuiver politieke beweging; we zijn radicale voorvechters van het hart. Daarbij hebben we hulp nodig – jullie hulp. Jullie privé-gesprekken over Tibet moeten een openbare discussie worden. Uiteindelijk is ook China daarmee gediend. Misschien is dat nog wel de beste reden: de 1,3 miljard mensen daar moet verder leed bespaard blijven.'



'Tal van culturen kennen sinds duizenden jaren allerlei vormen van verzet. We zijn blij dat wij een prijs ontvangen voor verzet dat uitgaat van geweldloosheid. Dat is blijvend. Zodra je een nobel doel bereikt hebt met nobele middelen – en geweldloosheid is volgens mij het meeste nobele middel dat er is – is het voorgoed afgelopen. Geweldloosheid is geen passieve aangelegenheid, het is actief. Het komt voort uit mededogen. Anderen doen ons kwaad, maar zijn daarom nog niet zelf het kwaad. Door geschillen geweldloos op te lossen, kunnen zowel de Chinese als de Tibetaanse cultuur gezuiverd worden. Slagen zij hierin dan is het klaar – er blijft niets liggen, ook niet voor over tien, vijftig, honderd of tweehonderd jaar. Daarom is geweldloosheid de meest nobele weg. Waarom zouden we nalaten een cultuur te steunen waarin dit verankerd ligt? Laat ons dit tot norm verheffen, als de wijze waarop we met elkaar en de buitenwereld wensen om te gaan. Deze wijsheidscultuur mag niet ophouden te bestaan. Elk stelsel dat op enigerlei vorm van misbruik berust, zal verdwijnen. Wat blijft is louter datgene wat werkelijk uitgaat van onderlinge verbondenheid – jouw geluk is mijn geluk; jouw lijden is mijn lijden. Dit is de nalatenschap van de Tibetanen, en die mogen we niet laten verdwijnen.'

Hoe zal er ooit sprake kunnen zijn van ware godsdienstvrijheid voor de Tibetanen zolang de Chinese leiders zo bang lijken te zijn voor een religieuze opleving in Tibet?

➢




©ROEL DIJKSTRA-VLAARDINGEN-NETHERLANDS. FOTO: JOEP VAN DER PAL

‘De neiging tot romantiseren is duidelijk aanwezig. Niet alleen bij westerlingen trouwens, maar ook bij Tibetanen. Dit komt vaak voort uit de angst een cultuur te verliezen. Het lijkt alsof men hoopt het Tibet van voor de Chinese bezetting – het ‘oude Tibet’ – ooit terug te zien. Sterker nog, dat romantische beeld raakt vermengd met nog oudere beelden van Tibet, uit de zestiende of zeventiende eeuw bijvoorbeeld. Maar dat Tibet bestaat al lang niet meer.’

‘Wij zijn radicale voorvechters van het hart’

De Dalai Lama probeert de Tibetaanse ballingen te bewegen hun cultuur te behouden én te hervormen.

‘Er bestaan voorbeelden van eeuwenoude culturen die zich dankzij hedendaagse gunstige economische omstandigheden toch hebben verdiept. Maar de Tibetanen staan in zekere zin op een tweesprong, want er bestaat een wereld van verschil tussen de Tibetanen in India en de vluchtelingen uit Tibet. Zij ontmoeten elkaar in India, maar tussen hen gaapt een enorme culturele kloof.’

Geven westerse boeddhisten de Tibetanen in Tibet voldoende steun?

‘Ook veel Tibetanen laten zich moeilijk tot actie aanzetten. De lama’s die ik spreek, noemen westerlingen hun betere studenten. Ze zijn zeer te spreken over hun ijver; ze maken aantekeningen, studeren hard, en spannen zich oprecht in om *shunya* of leegte te doorgronden.’

Maar vergeten soms de Tibetanen in Tibet.

‘Ik sprak enige tijd geleden met een lid van de Kashag, het Tibetaanse kabinet, en hij vroeg me wat zij zouden kunnen verbeteren. Ik zei hem: verbeter de communicatie met de Tibetanen in Tibet. Onze communicatie met hen is cruciaal. Zorg dat iedereen weet hoe zij werkelijk leven – wat ze moeten doen om overeind te blijven.’

‘De Chinese leiders miskennen de situatie. Hoe zou het China kunnen schaden wanneer het de Tibetanen toestaat te gedijen binnen hun eigen cultuur, waarvan religie – mededogen, wijsheid, onderlinge verbondenheid, en geweldloosheid – de kern uitmaakt? Dat kan alleen als er iets aan China zelf mankeert. Hoe slaagt één boeddhistische monnik, de Dalai Lama, er in een heel land in beroering te brengen? Hoe kan één monnik, die nog nooit iets onaardigs over wie of wat dan ook heeft gezegd en die nog nooit gelogen heeft, China zo’n last bezorgen? Ze raken volkomen over hun toeren zodra hij naar Japan of Rusland reist of les geeft in Amerika! Dat is bespottelijk! Het is de kracht van één man die de waarheid spreekt – de waarheid van liefde en mededogen, inzicht en geweldloosheid. Dat kan geen bedreiging voor China vormen, tenzij er iets mis is met China. Waarheid vormt alleen een bedreiging voor onwaarheid.
Het ontgaat de Chinezen wat de betekenis van deze religie is, en hun angst is het tegenovergestelde van wijsheid. Zodra China hen de ruimte geeft, krijgt het te maken met zes miljoen gelukkige en productieve Tibetanen, en zal het betere betrekkingen met de rest van de wereld kunnen onderhouden. Mensen zoals ik zouden nooit meer over mensenrechtenschendingen en andere kwesties hoeven beginnen. China heeft niets te verliezen.’

Donald Lopez is bang dat de Tibetaanse zaak geschaad wordt door de steun van westerse bekeerlingen die volharden in het geloof in Tibet als een paradijselijk Shangri-la. Deelt u zijn angst?

■ **Rob Hogendoorn** vertaalt, bewerkt en schrijft hedendaagse boeddhistische teksten. Hij is net begonnen met een promotieonderzoek dat zich richt op de grondslagen van de *Mind and Life* dialogen tussen Z.H. de Dalai Lama en westerse wetenschappers.

Klein Tibet in India



Bekkens in de Gouden Tempel

FOTO'S: HAROLD MAKASKE

Bij het Zuid-Indiase dorp Bylakuppe liggen vier kleurige Tibetaanse nederzettingen. Je kunt er je ogen uitkijken. Maar de sfeer heeft ook iets schizofreens, ondervindt Harold Makaske.

Harold Makaske



Jonge lama op de omloop van de Gouden Tempel

De reisgidsen besteden amper aandacht aan deze Tibetaanse nederzettingen op iets minder dan honderd kilometer ten zuidwesten van Mysore. Dat komt omdat het formeel *Protected Areas* zijn. Je moet toestemming hebben van de Indiase autoriteiten om ze te bezoeken. Op mijn verzoek bij het Tibetaanse ministerie van voorlichting om een reportage met interviews in Bylakuppe te maken, werd medewerking toegezegd, mits ik in het bezit zou zijn van een zogenaamde *Protected Area Pass*. Zo'n pas is aan te vragen bij het Indiaas ministerie van Binnenlandse Zaken in Delhi, maar dat moet maanden van te voren én in persoon. Dat gaat dus niet. Helaas kregen we dan ook een vriendelijke afwijzing van de Tibetaanse autoriteiten. Ze kunnen de relatie met India niet op het spel zetten door van de formele regels af te wijken.

Mocht je verwachten dat een beveiligd gebied daadwerkelijk afgesloten is, dan heb je het mis. Tussen de bureaucratie en de praktijk ligt in India een wereld van verschil. Dus regelen wij een auto en vertrekken naar Bylakuppe. Onze chauffeur vertelt dat hij nog nooit van problemen heeft gehoord, 'zolang je maar niet op het plaatselijke politiebureau gaat vragen of je door mag reizen. Dan krijg je een streng "nee" te horen en wordt je onverbiddelijk teruggestuurd.' Dat politiebureau zijn we dus maar vriendelijk glimlachend voorbijgereden.

➢

Gouden Tempel

Rond Bylakuppe zijn vier nederzettingen. Deze dorpen hebben de status van vluchtelingenkampen, maar die status is ondertussen zeer misleidend. Direct na de Chinese inval in Tibet zocht de Indiase regering mogelijke plekken om de gevluchte Tibetanen op te vangen. Eén van de plaatsen werd Bylakuppe. Aanvankelijk waren de dorpen niets meer dan een verzameling sobere hutten, sterk vergelijkbaar met de Indiase dorpen. Maar door de afspraak van de Daila Lama met de Indiase regering om een beleid op te zetten dat de Tibetaanse religie en cultuur zoveel mogelijk conserveert en doorgeeft aan de nieuwe generaties, transformeerden delen van Bylakuppe langzaam maar zeker tot een klein Tibet.

'Bij eventuele terugkeer zal de Tibetaanse jeugd hoogteziek worden'

In de nederzettingen wonen ondertussen ruim vierduizend mensen. Hoewel er formeel vier nederzettingen zijn, wonen de mensen in zestien kleinere wooneenheden. Landbouw is de voornaamste bron van inkomsten, maar dat lukt niet goed vanwege de gebrekkige irrigatie. Ondanks deze moeizame economische ontwikkeling stralen de nederzettingen een welvarende sfeer uit. Daar dragen de twee schitterende kloosters met de prachtig en uitstekend onderhouden tuin zeker aan bij. De blikvanger is echter de Gouden Tempel, die trots op één van de heuvels staat.

Op zondag komen kleine groepen Indiase dagjesmensen de tempel bekijken. Daarnaast zijn er altijd wel een paar westerlingen te vinden rondom de tempels. De bevolking en de lama's in de kloosters verwelkomen bezoekers met open armen. Voor je het weet zit je bij een familie in een achtertuin. Communicatie is echter een groot probleem. Zelfs de studenten aan de universiteiten van de kloosters spreken niet of nauwelijks Engels. De vriendelijke contacten blijven dan ook aan de oppervlakte. Alles wekt de indruk dat het behoud van de eigen taal en cultuur vóór alles gaat en dat alle activiteiten gericht zijn op de terugkeer naar Tibet.



Vrouwen voor hun huis in de grootste nederzetting



Ceremonie in de grote zaal van de Gouden Tempel

Hoogteziekte

Een bezoek aan de kloosters levert prachtige beelden op. Het is een feest om honderden studenten in hun rood met gele gewaden te zien mediteren en zingen. Om de kloosters zijn altijd wel lama's bezig met allerlei activiteiten. De kinderen hebben de passie voor cricket van de Indiase bevolking overgenomen, ouderen lopen hun rondjes langs de gebedsmolens om de kloosters of zitten te keuvelen in hun tuintjes.

De atmosfeer in Bylakuppe heeft echter ook iets schizofreens. Enerzijds zijn de oudere bewoners met hun hoofd in Tibet en bereiden ze de jonge generatie voor op de terugkeer. Anderzijds verrijzen er schitterende gebouwen, waarvan je je niet kunt voorstellen dat ze leeg komen te staan als de bewoners teruggaan. Het contact tussen de Tibetanen en de Indiase bevolking is goed. Maar ze leven voor een belangrijk deel langs elkaar heen. Het zijn strikt gescheiden werelden. In zo'n sfeer moet het voor jongeren heel moeilijk zijn om na te denken over een maatschappelijke carrière zonder de Tibetaanse

agenda

Sluitingsdata kopij papieren uitgave: herfst 8 september, winter 8 december, lente 8 maart, zomer 8 juni.
Sluitingsdata website: doorlopend, wekelijkse update.
Agenda redactie: Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven.
E-mail: info@vormenleegte.nl

Lezingen

19 april: Oudenaarde, De Ast, "De milde glimlach van de Boeddha". Kennismaken met zenmeditatie door Frank De Waele. www.danasangha.be

20 april: ven. Kaye Miner over Karma, de wet van oorzaak en gevolg. Maitreya Studiegroep Groningen.
Tel.0595 571128/ 050 3091257,
E-mail: groningen@maitreya.nl

21 april: Het verwisselen van zelf met anderen. Zorgcentrum Goverwelle, Middenmolenplein 266. Gouda- Goverwelle, Tel. 06 50 42 49 67, www.kadampa.nl

28 april: Met wijsheid zijn we vrij van zorgen door Gen Kelsang Dragpa. Oost-West Centrum, Mariniersweg 9, Rotterdam. Tel. 06 50 42 49 67, www.kadampa.nl

29 april: Lama Karta over "De middenweg". Centrum De Roos, Amsterdam. Inschrijven: Herman Waumans 035-642 03 70.

4 mei: Niet vergelden = een vreugdevol pad door Gen Kelsang Dragpa. Oost-West Centrum, Mariniersweg 9, Rotterdam. Tel. 06 50 42 49 67, www.kadampa.nl

6 mei: 20:00 uur, lezing Christian Bösel, Diamantweg Boeddhisme Rotterdam, thema "Vreugde op elk moment". Tel: 010-2654466
E-mail: Rotterdam@diamantweg-boeddhisme.nl

7- 8 mei: weekendcursus met Christian Bösel, Diamantweg Boeddhisme Amsterdam.
Tel: 020-6792917,
E-mail: Amsterdam@diamantweg-boeddhisme.nl

11 mei: Leren te vergeven door Gen Kelsang Dragpa. Oost-West Centrum, Mariniersweg 9, Rotterdam. Tel. 06 50 42 49 67, www.kadampa.nl

12 mei: Iedereen geluk toewensen, zonder daar zelf iets voor terug te verwachten. Zorgcentrum Goverwelle, Middenmolenplein 266. Gouda- Goverwelle, Tel. 06 50 42 49 67, www.kadampa.nl

14 mei: Boekpresentatie en Lezing door Frits Koster. Stichting Vipassana Meditatie Groningen.

19 mei: Zelf de nederlaag accepteren en anderen de overwinning schenken. Zorgcentrum Goverwelle, Middenmolenplein 266. Gouda- Goverwelle, Tel. 06 50 42 49 67, www.kadampa.nl

22 mei: Aandacht in beeld bij lijden en zorg door dr. Edel Maex. Zorgcentrum Noutenhof, Noutenhof 45, Breda. www.ceres.nl

25 mei: Gent, Dana Zendo "Naar een Zen-spiritualiteit voor leken" door Frank De Waele www.danasangha.be

29 mei: De LamRim door Peter Schuh, Stichting Bodhisattva. Tuinhuis, A Sandinostraat, Utrecht. www.stichtingbodhisattva.nl

1 juni: Unlocking the addition trap, door Ven. Kaye Miner, Maitreya Instituut Amsterdam, Brouwersgracht 157-159, tel.020-4280842.

4-5 juni: weekendcursus met Angelica Tesch, Diamantweg Boeddhisme Den Haag, "Basisoefeningen en Meditatie",
Tel: 070-3458282,
E-mail: DenHaag@diamantweg-boeddhisme.nl

Retraites

30 april t/m 6 mei: Retraite door Lama Kelsang Chöpel. "Het Trainen van de Geest in 7 punten".
E-mail: tara1@zeelandnet.nl,
tel: 06 55945039.

1 t/m 7 mei: Sesshin.(Zazen ervaring noodzakelijk), Suiren-ji, Leiden.

2 t/m 4 mei: Weekend Essentieel boeddhisme, Us Thús, Greonterp.

7-8 mei: Communicatieweekend In verbinding blijven. Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam. Informatie: ebeumkes@euromail.nl of 020 - 6164943.

13-16 mei: 'Zen-vierdaagse' (Terschelling) Zen en de kunst van het Zien. info: 050- 314.0069/ 406.1308 / info@zenspirit.nl, www.zenspirit.nl

14 mei: Ontdek het Boeddhisme: Maitreya Instituut Emst, tel. 0578 661450.

14-21 mei: Maezumi Roshi Memorial sesshin, Zen River, Uithuizen

17 t/m 22 mei: Sesshin o.l.v. Ton Lathouwers, Steyl. Maha Karuna Ch'an, Tel.0575-575 390. E-mail: l.kleinherenbrink@12move.nl

19 t/m 22 mei: Natuurlijk Mediteren met Jan Boswijk. Centrum Boswijk, Hurwenen.

20 t/m 22 mei: Anapanasati-weekend in Dana Zendo Gent. www.danasangha.be

21-22 mei: Communicatieweekend Omarm je woede. Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam. Informatie: ebeumkes@euromail.nl of 020 - 6164943.

21-22 mei: Intensief zenweekend. Stichting Zazen, Duizel.

26-29 mei: Weekendretraite De mandala van liefdevolle vriendelijkheid, Trois Points, België. Info via Boeddhistisch Centrum Haaglanden, Den Haag.

27 t/m 29 mei: Geest en mentale factoren door Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Instituut Emst, tel. 0578 661450.

28 & 29 mei: Meditatieweekend. Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam. Informatie: ebeumkes@euromail.nl of 020 - 6164943.

28 & 29 mei: 10.00 17.00 Mindfulness with a heart, retreat by Ven. Kaye Miner Maitreya Instituut Amsterdam, tel.020-4280842.

28- 29 mei: retraite-workshop "Natuurlijk meditatief, het pad van de pelgrim", o.l.v. Frits Koster. St. Ceres, Breda.

1 t/m 7 juni: Sesshin.(Zazen ervaring noodzakelijk), Suiren-ji, Leiden.

3 t/m 5 juni: Weekend Training van de geest, Us Thús, Greonterp.

4-5 juni: Abhidhamma studieweekend o.l.v. Frits Koster. Stichting Vipassana Meditatie Groningen.

4 t/m 10 juni: Retraite o.l.v. Christina Feldman in 'Noorder Poort' te Wapserveen. Tel.06-40705238 of tjoop@planet.nl

4-5 juni: Weekend Sesshin, Zenriver, Uithuizen.

4-5 juni: Meditatieweekend Het cultiveren van vreugde in ons dagelijks leven. Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam. Informatie: ebeumkes@euromail.nl of 020 - 6164943.

17 t/m 19 juni: Zenweekend in Abdij Affligem. Zentijd,
E-mail: rdestree@freeler.nl,
tel. 070-3467977.

18-19 juni: Overcoming self-obsession – meditation in The Eight Verses of Thought Training door Ven. Michael Yeshe. Maitreya Instituut Emst, tel. 0578 661450.

19 juni: Beoefeningsdag Tonglen o.l.v. Jan van Bolhuis. Shambhala Meditatiecentrum Arnhem, 026 4458057, www.shambhala.nl

24 t/m 26 juni: Geest en mentale factoren door Geshe Sonam Gyaltsen Maitreya Instituut Emst, tel. 0578 661450

30 juni t/m 3 juli: Meditatie retreat o.l.v. Antoon Kamp, Vajra Vidya (Ven. Thrangu Rinpoche) in Soest. Info en opgave: 035 6026262. www.vajravidya.nl

2 juli:10.00- 17.00 Ontdek het Boeddhisme: De verlichtingsgeest - door Janny de Boer en Alex de Haan. Maitreya Instituut Emst, Heemhoeveweg 2, tel. 0578 661450.

3 t/m 8 juli: dagelijks 6.30u–19.00u City Retreat by Ven Kaye Miner, Maitreya Instituut Amsterdam159, tel.020-4280842

8 t/m 22 juli: Lam Rim Zomercursus. Maitreya Instituut Emst, Heemhoeveweg 2, tel. 0578 661450

8 t/m 11 juli: Retraite o.l.v. Dingeman Boot in "Folkshegekoalle Schylgeralan" op Terschelling. Inl. en opgave tel 038-4656653 of 038-4538952. Zie: www.pannananda.nl

9-16 juli: Zomerretraite o.l.v. Frits Koster. Stichting Vipassana Meditatie Groningen.

Overige activiteiten

16 april: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel.024-3444953, info@nouddehaas.nl

16 april: Meditatie-introductiezaterdag. 10.00-13.00 uur. Dharmatoevlucht, Apeldoorn

16-17 april: Weekendcursus boeddhisme. Wijsheid, diepste kennis en verbondenheid door Gonsar Rinpoche. Waldeck Pyrmontkade 116, Den Haag. Meer info via: Mw. In Liem, Stationsweg 95-C, 2515 BK Den Haag, tel.: 070- 3800 273 e-mail: liem44@zonnet.nl

17 en 24 april, 22 mei, 12 en 26 juni, 10 juli: Zazen-ochtend 7.00u tot 11.30u. Suiren-ji, Leiden.

17 april, 1 en 22 mei; 5 en 19 juni: Zen op Zondag, in ZIN, Vught. Tel.073-6570622. E-mail bernadette willemsen@hotmail.com.

17 april: Workshop Kalligrafie o.l.v. Acharya David Schneider. Shambhala Meditatiecentrum Arnhem, 026 4458057, www.shambhala.nl

17 april: Open Vipassana-meditatiebijeenkomst o.l.v. St.Ceres, Breda.

19 april: Presentatie Master Wereldreligies in Confrontatie en Dialoog. Universiteitscentrum De Uithof, zaal A, Marinus Ruppertgebouw, Leuvenlaan 19 Utrecht. www.ktu.nl/nieuws/berichtenmap/101

22-24 april: Bezoek Sogyal Rinpoche. Rigpa, Amsterdam.

23 april: Wandelmeditatiedag.Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam. Informatie: ebeumkes@euromail.nl of 020 - 6164943.

23 april: Zen-zaterdag. 14.30-16.30 uur. Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

23 april: FOW-programma. Het boeddhisme in India, Natuur in het boeddhisme. Zalencentrum Vredenburg 19, Utrecht. www.filosofie-oostwest.nl

23 april: Kum Nye: De adem, onze waardevolle bondgenoot. Nyingma centrum, Amsterdam.

23-24 april: Workshop Meditatief tekenen, cursuscentrum Avanturijn, Voetiusstraat 3, Utrecht. Tel.030-2614257.

23-24 april: Workshop Stervensbegeleiding 'Echt Aanwezig zijn bij Leven en Sterven', (Groningen) Zen Spirit/ Irène Kyojo Bakker. Info: 050- 314.0069/ 406.1308. E-mail: info@zenspirit.nl, Site: www.zenspirit.nl

24 april: Stiltedag met zen en qi gong, in ZIN, Vught. Tel.073-6570622. E-mail bernadettewillems en@hotmail.com.

24 april: Zen op Zondag. Dirk Beemster, Tel.0229-217855, www.lopeninstilte.nl

25-26 april: Seminar Leiderschap en benedictijnse spiritualiteit. Studiecentrum Soeterbeeck, Elleboogstraat 2, Ravenstein. Tel.024-361 55 55, www.ru.nl/soeterbeeckprogramma.

30 april-1 mei: open deur t.g.v. Tempeldag. Pretoriastraat 68, Antwerpen-Berchem. Tel. +32-(0)475 62 78 36, E-mail: info@jikoji.com. www.jikoji.com

Mei, juni: Foto's van Nepalese provincie Mustang van Hes van Huizen. Maitreya Instituut Amsterdam.

1 mei: Wandelmeditatiedag. Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam. Informatie: ebeumkes@euromail.nl of 020 - 6164943.

4-9 mei: 5e Hoornse Zenvierdaagse, Dirk Beemster, Tel.0229-217855, www.lopeninstilte.nl

10, 17, 24, 31 mei: Introductie meditatie. Boeddhistisch Centrum Haaglanden, Den Haag. Tel.070-3355157, www.bchaaglanden.nl

10 mei: start cyclus Kennismaking met de kracht van Aandachttraining, 5x, door Aukje Rood. Ceres, Breda.

13 t/m 16 mei: Boeddhisme in Beeld: Tibetan Painting Techniques - painting workshop by Andy Weber Maitreya Instituut Amsterdam.

14 mei: Zen-zaterdag. Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

14 mei: Themadag Nyingma Psychologie Strategieën in het leven, Nyingma centrum, Amsterdam.

15 en 29 mei, 19 juni en 3 juli: Zazenkai. Suiren-ji, Leiden.

16 mei: Zen-zondag. 10.00-12.00 uur. Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

17, 24, 31 mei: Dinsdagavond-introductiecursus. 3 avonden. Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

19-22 mei: Seminar 'Heart drops of Dharmakaya', deel 1: Uiterlijke rushen. Muiderkerk, Linnaeusstraat 37, Amsterdam. Tel.030-251 21 44. www.bongaruda.com

21 mei: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel.024-3444953, info@nouddehaas.nl

21 mei: Meditatie: Mantra en visualisatie, Nyingma centrum, A'dam.

21 mei: FOW-programma. De ontroering van het leven. Zalencentrum Vredenburg 19, Utrecht. www.filosofie-oostwest.nl

22 mei: Workshop Ikebana, zen bloemsierkunst o.l.v. Lydia Hofma. Shambhala Meditatiecentrum Arnhem, 026 4458057, www.shambhala.nl

23 mei: Saka Dawa Guru Puja. Maitreya Instituut Amsterdam.

28 mei: Meditatie-introductiezaterdag. 10.00-13.00 uur. Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

29 mei: Zen-zondag in Middelburg met Dick Verstegen. Thema: Het nazoenabloempje van Basho. Pakhuis 22. E-mail: kuiper@zeelandnet.nl., www.zeninzeeland.nl

4-5 juni: Weekendcursus met Angelica Tesch te Diamantweg boeddhisme Den Haag, thema "Basisoefeningen en Meditatie". Tel: 070-3469451.

4-5 juni: Kinderweekend met o.a. Paul Baas, over schadelijke en heilzame emoties. Maitreya Instituut Emst, tel. 0578 661450.

5 juni: Workshop 'Zen voor Moeders'. Info : 050- 314.0069/ 406.1308 / info@zenspirit.nl, www.zenspirit.nl

11 juni: Themadag Nyingma Psychologie: De geest zonder grenzen, Nyingma centrum, Amsterdam.

12 juni: Open dag, Zenriver, Uithuizen.

18 juni: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel.024-3444953, info@nouddehaas.nl

18 juni: Nyingma Psychologie: Voorbij het bekende gaan, Nyingma centrum, Amsterdam.

18-27 juni: Ardennen Zenloop. Dirk Beemster, Tel.0229-217855, www.lopeninstilte.nl

25 juni: Meditatie-introductiezaterdag. 10.00-13.00 uur. Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

6 juli: Guru Puja, Maitreya Instituut Amsterdam, tel.020-4280842.

9 juli: Meditatie-introductiezaterdag. 10.00-13.00 uur. Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

9-10 juli: Zomerworkshop Meditatief tekenen, cursuscentrum Avanturijn, Voetiusstraat 3, Utrecht. Tel.030-2614257.

15-17 juli: Angst, Zen, Levensplezier. ZIN, het klooster voor zingeving en werk, Vught, Tel: 073 – 658.8000, www.zininwerk.nl

Meditatie

AERDENHOUT
Vipassana-meditatie (Theravada), Tel.023-5242403.

ALKMAAR
Stichting Leven in Aandacht (Zen) Tel.072-561 62 89 of 072-540 17 07, E-mail: info@aandacht.net, Website: www.aandacht.net.

AMERSFOORT
Vipassana **(Theravada)** Klavervuur, BW-laan 51 tegenover Dierenpark. Tel.035-6857880.

Zenkring Amersfoort
Muurhuizen 42. Tel.033-4634215.

AMSTERDAM
Boeddhistisch Centrum Amsterdam
Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde (VWBO, Overig), Palmstraat 63. Tel.020-4207097, E-mail: info@vwbo.nl, Website: www.vwbo.nl.

Bön Garuda Foundation
(Tibetaans)
Nel de Jong, tel.020 6720227; Tonny Maas, tel. 035 6420505, Website: www.bongaruda.com

Buddhavihara Vipassana Meditatiecentrum **(Theravada)**
St.Pieterspoortsteeg 29-1, Tel. 020-6264984, E-mail: gotama@xs4all.nl, Website: www.xs4all.nl/~gotama

Centrum voor Leven in Aandacht (Zen)
van Walbeeckstraat 66,
Tel.020 - 616 49 43.
E-mail: centrumlia@mail.com,
Website: www.aandacht.net

Chinese Boeddhistische F.G.S. He Hwa Tempel
Zeedijk 106-118, tel.020 4202357.
Openingstijden: 12.00-17.00 u.
Website: www.ibps.nl

Diamantweg-boeddhisme Amsterdam van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Gerard Doustraat 95/2, Tel.020-6792917. E-mail: Amsterdam@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl.

European Zen Center
Valckenierstraat 35, Tel.020-6258884. E-mail: info@zendeshimaru.nl. Website: www.zendeshimaru.nl.

Great Mother Buddhism/Living Zen School
Deurloostraat 128, Tel/Fax.020-6624037. E-mail: wsc@originaltrad.faithweb.com, Website: www.originaltrad.faithweb.com

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.020-6934578. E-mail: deruimte.amsterdam@worldonline.nl

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Tel.020-6276493, Website: www.zenamsterdam.nl

Maitreya Amsterdam (Tibetaans)
Brouwersgracht 157-159. Tel.020-4280842, E-mail: amsterdam@maitreya.nl, Website: www.maitreya.nl. Meditatie, cursussen, yoga, poedja's, tibetaanse taalles.

Nederlandse Zen Stichting
Postadres: Banstraat 36. Tel. 020-6734847. Nieuwe Keizersgracht 58. E-mail: zenazi@dds.nl. Website: www.zenazi.dds.nl.

Nyingma Centrum (Tibetaans)
Reguliersgracht 25, Tel.020-6205207. E-mail: nyingmacentrum@nyingma.nl. Website: www.nyingma.nl.

Rigpacentrum (Tibetaans)
Van Ostadestraat 300. Tel. 020-4705100. Website: www.rigpa.nl

Shambhala Centrum Amsterdam (Tibetaans)
1e Jacob van Campenstraat 4, Tel.020-6794753 (ma t/m do tussen 14.00 en 18.00 u.), E-mail: amsterdam@shambhala.nl, Website: www.shambhala.nl.

ZA ZEN in "de Ruimte"
Weesperzijde 79a, tel.020-6934578.

Zondag-sangha
Tel.020-6279339, E-mail marleen.sint@xs4all.nl.

ANTWERPEN
Dana Zengroep Antwerpen (Zen)
Arthur Sterckstraat 40, Berchem.
Tel. 03/239.63.99 of 03/238.60.63, E-mail: antwerpen@danasangha.be. Website: www.danasangha.be

Centrum voor Shin-Boeddhisme/ Tempel Jikoji (Reine Land-boeddhisme)
Pretoriastraat 68, B-2600 Antwerpen-Berchem. Tel Tel.+32-(0)475 62 78 36. E-mail: info@jikoji.com, Website: www.jikoji.com

APELDOORN
Dharmatoevlucht (Zen)
(Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven), De Heze 51. Tel.055-5420038. Website: www.gbconline.nl.

International Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.055-5429228, E-mail: marylinselbach@hotmail.com

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Tel.055-5417251.

ARNHEM
Diamantweg-boeddhisme Arnhem van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Tel.026-4436553. E-mail: Arnhem@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Shambhala Meditatiecentrum Arnhem (Tibetaans)
Tooropstraat 41. Tel.026 4458057, E-mail: arnhem@shambhala.nl, Website: www.shambhala.nl.

BILTHOVEN
Stichting Leven in Aandacht (Zen)
Tel.030-2292595.

BOEKEL
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0492-321530. E-mail: ahjbaan@zonnet.nl.

BREDA
Dharma-Lotus/Reiki-Lotus
Aardrijk 103. Tel: 076-5498768, 06-49768104, E-mail: info@dharmalotus.com, Website: www.dharmalotus.com

Nichiren Boeddhisme en SGI Breda
H. van Agt, 06 22798731, email: breda@boeddhismeinbrabant.nl, website: www.boeddhismeinbrabant.nl

Stichting Ceres- Vipassana-meditatie (Theravada)
meditatieruimte "Ceres",Ceresstraat 29, Tel.076-5207878/5211625.
E-mail: info@ceresbreda.nl, Website: www.ceresbreda.nl
.

BRUGGE
Dana Zengroep Brugge (Zen)
Jan Breydellaan 22.
Tel.0477/26.63.92, E-mail: brugge@danasangha.be. Website: www.danasangha.be

BRUSSEL
Diamantweg-boeddhisme Brussel van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Chaussee dAlsemberg 306. Tel+32-(0)20-3438538. Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

CASTRICUM
Shambhala Meditatiegroep i.o. Castricum (Tibetaans)
V.Oldenbarneveldtstr.3. Tel.0251- 65 82 78, E-mail: riesjard@wxs.nl.

DEDEMSVAART
Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.0523-612821

DELFT
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.015-2561715. E-mail: dirkjan@schroor.nl

DEN BOSCH
Jewel Heart (Tibetaans)
Tel.073-6413166.

Kanzeon Zen Centrum Den Bosch
Vierde Buitenpepers 22, Tel.073-6427009. Website: members.home.nl/cobe, E-mail: kanzeon@home.nl

Nichiren Boeddhisme en SGI Den Bosch
A. Schreurs, 073-6840268, email: info@boeddhismeindenbosch.nl, website: www.boeddhismeindenbosch.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.073-6146341.

DEN HAAG
Boeddhistisch Centrum Haaglanden (VWBO, Overig)
Copernicusstraat 29 (in de Energiespiegel), Tel.070-335 51 57. E-mail: info@bchaaglanden.nl. Website: www.bchaaglanden.nl

Dana zencentrum Den Haag (Zen)
Copernicusstraat 18. Tel.070-3604305. E-mail: m_olt@euronet.nl. Website: www.danasangha.org.

Kanzeon Zen Centrum Den Haag
Frankenslag 342. Tel 070-3504601.
E-mail: zen@kanzeon.nl.
Website: www.kanzeon.nl.

Diamantweg-boeddhisme Den Haag van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Tel.070-3469451. E-mail: DenHaag@diamantweg-boeddhisme.nl. Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Sakya Thegchen Ling, tibetaans boeddhistisch instituut
Laan van meerdervoort 200 A.
Tel.070 3606649. E-mail: leenmeij@planet.nl
Website: www.geocities.com\sakya_nl.

Zentijd
Laan van Meerdervoort 657, Tel.070-3467977. E-mail: rdestree@freeler.nl Website: www.zentijd.nl.

DIEVER
Bön Garuda Foundation
(Tibetaans)
Tel.0521 551588, E-mail: info@bondaruda.com, Website: www.bongaruda.com,

DOETINCHEM
Zengroep Achterhoek
Tel.0314-340885.

Zen in De Slangenburg
Stiltecentrum van de St.Willibrordsabdij. Een ontmoeting tussen zenboeddhisme en christendom. Tel.0314-332753.

DRIEBERGEN
Zendo-JAKU
Tel. 0343-513968 na 20.00 u.
E-mail: zendo_jaku@hotmail.nl.

EINDHOVEN
Bön Garuda Foundation
(Tibetaans)
Tel.0411-602110.
Website: www.bongaruda.com

Nichiren Boeddhisme en SGI Eindhoven
K. Don, 040-2481829, email: eindhoven@boeddhismeinbrabant.nl, website: www.boeddhismeinbrabant.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.040-2445804.

" 't HOOL ", ruimte voor (zen)meditatie
Tel.040 241 8372. E-mail: thoolehv@tiscali.nl

EINDHOVEN (DUIZEL)
Stichting Zazen
Zendo De Kern, Duizel: Rijkenstraat naast nr. 1. Tel.06-53776474.
E-mail: dickv@iae.nl, Website: www.stichtingzazen.nl.

ELTEN/EMMERICH
Zen in de Pater-Lassalle-Zendo
Postadres: Zr. Baps Voskuilen, Koningshof 14, 6915 TX Lobith.

Tel.0316-541326 /06-12876567. Du./Ned. Inleiding.

Emst
Maitreya Instituut (Tibetaans)
Heemhoeveweg 2. Tel.0578 661450. E-mail: emst@maitreya.nl, Website: www.maitreya.nl. Meditatie- en cursusweekenden, weken en dagen.

Enkhuizen
Internationaal Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0228-318758, E-mail: henneke.hvdw@wxs.nl

Enschede
Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Tel.074-2434551

Gameren
Centrum Boswijk
Burgerstraat 35, Tel. 0418 - 56 16 60, E-mail: boswijkmail@wish.net, Website: www.centrumboswijk.nl

Gent
Dana Zengroep Gent (Zen)
Oude Houtlei 56 (Hotel Poortackere), Tel.09/220.78.57, E-mail: gent@danasangha.be. Website: www.danasangha.be

Diamantweg-boeddhisme Gent van de Karma Kagyu linie
Baudelostraat 28 Tel: +32 (91) 2333153, E-mail: Gent@diamondway-center.org, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

VWBO (Overig)
Zebrastraat 39. Tel.09 233 35 33/ 09 231 27 34, E-mail: gent@vwbo.net, Website: www.vwbo.net

Greonterp
Us Thús
De Rijp 6. Tel.0515-579628. E-mail: usthus@euronet.nl

Groningen
Bön Garuda Foundation
(Tibetaans)
Tel.050-5778667,
Website: www.bongaruda.com

Centrum het Roer (Zen)
Roer 28. Tel.050-5422659.
E-mail: evawolf@hetnet.nl.

Diamantweg-boeddhisme Groningen van de Karma Kagyu linie
(Tibetaans)
Petrus Hendrikszstraat 1.
Tel.050-5774582. E-mail: Groningen@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
Kamerlingh Onnesstraat 71. 050-3128883. Web: www.gbconline.nl

Maha Karuna Cha'n Groningen
(Zen)
Prinsesseweg 35, Tel.06-16728209
E-mail: mahakarunagroningen@hotmail.com

Maitreya Instituut (Tibetaans)
Tel.0595-571128.
E-mail: groningen@maitreya.nl.
Lezingen en meditatiecursussen.

Shambhala Meditatiegroep Groningen (Tibetaans)
Vismarkt 36/A, Tel.050-3136282 /3185298.

Vipassana Meditatiecentrum
(Theravada)
Kamerlingh Onnesstraat 71,
Tel 050-5775562 of 050-5276051.
Website: stichtingen.castel.nl/vipassana.

Zen in Centrum De Poort
Moesstraat 20.Tel.050-5712624.

Groningen/ Glimmen
Zen Spirit/ Irène Kyojo Bakker
Vervolggroep Zenmeditatie (16x; 10-/5-zittenkaart mog.): elke do. 20.30- 22.00 uur (Gr.) Open zitgroep ma. 20.30-21.30 (Gl.). Tel.050- 314.0069/ 406.1308,
E-mail: info@zenspirit.nl,
Website: www.zenspirit.nl

Hantum
Boeddhistisch Studie- en Meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling (Tibetaans)
Stoepaweg 4. Tel.0519-297714.

Heerenveen
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0513-620268.
E-mail: ceesfrieda@hetnet.nl

Heerewaarden
Vuurvlinder Centrum
Hogestraat 28, Tel: 0487 - 57 33 15 (ma. tot vr. van 9.00 tot 10.00 uur), E-mail: vuur.vlinder@chello.nl, Website: www.stichtingvuurvlinder.nl

HEILOO
Greentara (Tibetaans)
Kum Nye lessen
Vrieswijk 184, Tel 072- 5332077,
E-mail: jw@greentara.fol.nl

Hoorn
Internationaal Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0228-543023, E-mail : kleineken@hetnet.nl of henneke.hvdw@wxs.nl

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Italiaanse Zeedijk 13. Tel.0229-217855. E-mail: dirkbeemster.hoorn@planet.nl

Lopen in Stilte
Website: www.lopeninstilte.nl,
E-mail: info@lopeninstilte.nl

Huissen
Zengroep Huissen
Binnenkamer van het Dominicanenklooster te Huissen. Tel.026-3250307.

Hurwenen
Centrum Boswijk, School voor Aandachtsontwikkeling (Zen)
kantooradres: Burgerstraat 35, 5311 CW Gameren. Tel. 0418-561660.
Website: www.centrumboswijk.nl,
E-mail: centrumboswijk@xs4all.nl

Huy (België)
Institut Yeunten Ling (Tibetaans)
Chateau du Fond L'Eveque, 4 promenade Saint Jean l'Agneau.
Tel.+32 085 271188.
E-mail: tibinst@skynet.be. Website: www.tibetaans-instituut.org

Krimpen a/d IJssel
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0180-517649, E-mail: jmuditadewolf@hetnet.nl

Leeuwarden
Diamantweg-boeddhisme Leeuwarden van de Karma Kagyu linie
(Tibetaans)
Singelstraat 22, Tel.058-2155726,
E-mail: Leeuwarden@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Internationale Zen Instituut Nederland
Tel.0521-321204,
E-mail guests@euronet.nl

Leiden
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel. 071-5820939. E-mail: jishin@anaguia.nl

Shambhala centrum regio Leiden
(Tibetaans)
Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610 of 5177446 (tussen 12-17 uur), E-mail: leiden@shambhala.nl. Website: www.shambhala.nl

Stichting Soto-Zen Centrum Suiren-Ji
Hogewoerd 162, Tel. 071-5120051,
E-mail: suiren-ji@tip.nl, Website: www.zencentrum.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.071-5154862

LEUSDEN
International Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.033-4337766, E-mail: mleferinkopr@cs.com

Maastricht
Bön Garuda Foundation
(Tibetaans)
Tel.043 3615810.
Website: www.bongaruda.com

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.043-3644180.

Zen Centrum PRAJNA
Fort Willemweg 28.
Tel.043 - 3610994 of 043 - 3438426.
Website: www.prajna.nl.

Middelburg
Mahayana- centrum Middelburg
(Tibetaans)
Lama Kelsang Chöpel, Pr. Marijkeplein 11, 4332 XC.
Tel. 06-55945039,
E-mail: tara1@zeelandnet.nl.
Website: members.lycos.nl/lamachopel/index.html
Mahayana-centrum 1:
Pr Marijkeplein 11.
Mahayana-centrum 2:
Oostkerkplein 22 [het Pakhuis 22], achter de oostkerk.

Nichiren Boeddhisme en SGI Zeeland
G. Versteeg, 010-5290191 / 06-21872723, email: gerrit@-boeddhismeinbrabant.nl, website: www.boeddhismeinzeeland.nl

Dharmacentrum Padma Ösel Ling
(Tibetaans)
Tel.0118-479135, E-mail: frima@zeelandnet.nl. Website: www.padmaoselling.nl

Zen in Zeeland
Pakhuis 22, Oostkerkplein 22.
Tel.0118-636380.
E-mail: kuiper@zeelandnet.nl.
Website: www.zeninzeeeland.nl.

Nederhorst den Berg
Pagoda Van Hanh (Zen)
Middenweg 65, Tel.0294-254393,
E-mail: thongtri56@hotmail.com, of: oananda@hotmail.com

Nieuwegein
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.030-2817514,
E-mail: cvheuven@enso.nl

Nijmegen
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.024-3600819, Eomail: jeroenveenenbos@hotmail.com

Jewel Heart (Tibetaans)
Hatertseveldweg 284, Tel. 024-3226985. E-mail: info@jewelheart.nl Website: www.jewelheart.nl.

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Tel.024-3787345.

Vipassanameditatie (Theravada)
Introductiekursus- start 3 keer per jaar, doorgaande groep, mediteren op zondag. Informatie: 024 3234620.

Zengroep Leven in Aandacht-Nijmegen
Tel. 024-3444953 of 026-4742329.
Website: www.aandacht.net

Zengroep Oshida
Studentenkerk, Erasmuslaan 15, Tel.024-3236124/27.
Han Fortman Centrum, Tel. 024-3541668.
Dagkapel Dominicuskerk, Prof. Molkenboerstr. 7, Tel.024-6412984 en 024-3232843.

OVERVEEN
Internationale Zen Instituut Nederland
Tel.020-6279339,
E-mail: msint@xs4all.nl

ROTTERDAM
Diamantweg-boeddhisme Rotterdam van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Walenburgerweg 78a.
Tel.010-2654466.
E-mail: Rotterdam@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl.

Zengroep Rotterdam Kanzeon
Tel.078-6317606, E-mail: info@zenrotterdam.nl,
Website: www.zenrotterdam.nl

Rotterdamse Sangha, meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh (Zen)
Centrum Djoj, A. Duyklaan 5-7.
Tel.010-4215718, E-mail: rotterdamsesangha@planet.nl.

Shambhala Meditatiecentrum Rotterdam (Tibetaans)
Centrum Djoj, A.Duyklaan 5-7.
Tel.010-418 13 87. E-mail: rotterdam@shambhala.nl.

Vipassana-meditatie (Theravada)
Oost West Centrum Rotterdam, Mariniersweg 9, Tel.010-4135544.
E-mail: info@oostwestcentrum.nl,
Website: www.oostwestcentrum.nl

SCHIEDAM
Zengroep
Oud-katholieke kerk (huis te Poorte) Dam 30, Tel.010-4265973.

SCHOTEN
Tibetaans Instituut Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33. Tel. 0032-(0)3-6850991, E-mail: tibinst@skynet.be, Website: www.kunchab.org.

SOEST
Vajra Vidya, Tibetaans Boeddhistisch Studie- en Meditatiecentrum Vajra Vidya, Schoutenkampweg 111.
Tel. seizoenagenda 035 602 62 62,
E-mail:
nalanda@wanadoo.nl. Website: www.vajravidya.nl

STEYL (BIJ VENLO)
Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
St Michaelstraat 4B.
Tel.077-3738601.
Website: www.gbconline.nl

TILBURG
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.013-4631847, E-mail: doshin@planet.nl

SGI Zuid-Nederland/Nichiren Boeddhisme
E-mail: tilburg@boeddhismeinbrabant.nl, website: www.boeddhismeinbrabant.nl

Jewel Heart (Tibetaans)
Tel. 013-5321348.

St. Maartens-communiteit (Zen)
Tel.013-5051520.

Stichting Leven in Aandacht (Zen)
Stiltecentrum Kath. Universiteit Brabant. Tel.013-505 12 69.

UITHUIZEN
Zen River
Oldörpsterweg 1, Tel.0595-435039,
E-mail: zenriver@zenriver.nl,
Website:
www.zenriver.nl

UTRECHT
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Sjaan Abel, Tel.010 4600002.
Website: www.bongaruda.com

Diamantweg-boeddhisme Utrecht van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Kornalijnlaan 11-2, Tel.030-2518511,
E-mail: Utrecht@diamantweg-boeddhisme.nl,
Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

European Zen Center
Tel.030-2733885.

Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
Tel.030-2625972.
Website: www.gbconline.nl

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.030 - 6923829, E-mail: w.wijnholds@zonnet.nl

Shambhala Studiegroep Utrecht (Tibetaans)
Ledig Erf 4B, Tel. 030-2515598.

Sous le Soleil **(Overig)**
Oudegracht 207, Tel.030-2318233 of 2733868.

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel. 030-2718652 of henk@meertv.nl

Zen onder de Dom
Lange Nieuwstraat 3,
Tel.030-2851800.
Website: www.zenonderdedom.nl.

Zentrum
Oudegracht 297, a/d werf in Utrecht. Postadres: Costa Ricadreef 333, 3563 TG Utrecht, Tel.030-2882528. Email: zen@zentrum.nl,
Website: www.zentrum.nl

VENLO/VENRAY
Stichting Boeddhadharma
Postadres: H.Sanders, Senecalaan 9, Venlo. Tel.077-3826937.

VORSTENBOSCH
Dharma Centrum Karma Eusel Ling (Tibetaans)
Heuvel 1, Tel.0413-340320 of 362676. E-mail: karma_eusel_ling@compaqnet.nl. Website: www.karmaeuselling.org/.

VUGHT
Nichiren Boeddhisme en SGI Vught
A. Schreurs, 073-6840268, email: info@boeddhismeindenbosch.nl
website: www.boeddhismeindenbosch.nl

Zen op zondag in Vught bij Zin in werk. Tel.073-6570622. E-mail: bernadettewillemsen@hotmail.com.

WAALWIJK
Buddharama Tempel (Theravada)
Loeffstraat 26-28, Tel.0416-334251.

WAPSERVEEN
International Zen Center Noorder Poort
Butenweg 1, Tel.0521-321204,
E-mail: np@zeninstitute.org.
Website: www.zeninstitute.org

WIJCHEN
Tarab Instituut (Tibetaans)
Heilige Stoel 46-04, Tel.024 6414206, E-mail: rbrtk@yahoo.com, Website: www.tarab-institute.org

ZEIST
Nichiren Boeddhisme, SGI Nederland nationaal centrum
Krakelingweg 19, Tel. 030-6915396,
email: sokanl@xs4all.nl,
website: www.sgin.org

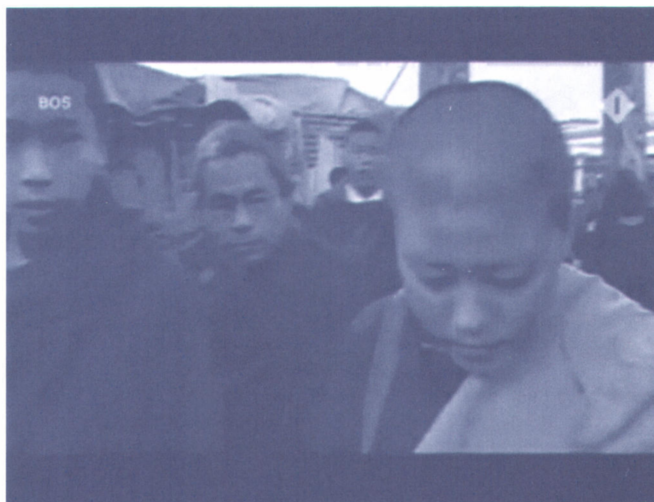
ZUTPHEN
Meditatie in de tibetaans boeddhistische traditie
Tel.0575 - 511291 of 06-23375974.

Kanzeon Sangha Nederland, ZEN groep Zutphen
Tel 0575-546 647. E-mail: hansfischer@planet.nl

ZWIJNDRECHT
Studio Prana
W.Ruysplein 18. E-mail: edwin.vanspronsen@ studioprana.nl,
Website: www.studioprana.nl.

ZWOLLE
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.038-4538002, E-mail: gvangurp@planet.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
'Pannananda', Website: www.pannananda.nl, E-mail: dingemanboot@wanadoo.nl



Boeddha als een boek (zie pagina 44)

Radio & tv

Data televisie-uitzendingen: op de zondag om de 2 weken telkens om 14.00 uur, met herhalingen op de zaterdag volgend op de eerste uitzending, om 9.00 uur (1 uur programma) of 9.30 uur (1/2 uur programma).Alles op Nederland 1.
Data radio-uitzendingen: woensdag van 16 tot 17 uur op Radio 747 AM.
Op de website **www.boeddhistischeomroep.nl** staat de meest recente informatie over de inhoud en kunnen tevens reeds uitgezonden televisie- en radioprogramma's bekenen en beluisterd worden.

De grote zaal van de Gouden Tempel

identiteit op te geven. Binnen de nederzettingen is weinig ruimte voor een carrière. Wat wij hebben gehoord is dat een aantal jongeren dan ook naar het Westen is gegaan om daar te studeren en een bestaan op te bouwen. Deze jongeren zijn nog nooit in Tibet geweest en het is maar de vraag of zij daar ooit nog zullen terugkeren. Bovendien zal een deel last krijgen van hoogteziekte en de kou omdat ze helemaal niet zijn ingesteld op de hoogte en het klimaat van Tibet. Daarom zoeken ze hun heil soms bewust buiten de Tibetaanse gemeenschappen. Voorlopig is de Dalai Lama het onomstreden samenbindende element. Op het moment dat hij overlijdt, zal de Tibetaanse gemeenschap echter voor elementaire vragen over de toekomst komen te staan. Dat wordt een keerpunt voor veel Tibetaanse nederzettingen. Op één of andere manier is dat besef bij mij sterker geworden na dit bezoek aan Bylakuppe.



Voorganger tijdens een ceremonie in de universiteit

■ **Harold Makaske** is freelance tekstschrijver en fotograaf en heeft een antiquariaat.



Beeldenstorm in

Twee jonge Tibetaanse vrouwen storen zich aan het beeld dat veel westerlingen van Tibet hebben. 'Het is net alsof het beeld van Tibetanen een zeehondjes-effect op mensen heeft – Tibetanen zijn schattig en bedreigd!'

Dechen Khando en Tenzin Metok Sither

"A*lways... Coca Cola.*" Een van de grootste bedrijven ter wereld is erin geslaagd ons zijn logo in te prenten. Een uitgekiend pr-beleid heeft daar veel toe bijgedragen. Hoewel zij het minder commercieel aanpakken, zetten buitenlanders en Tibetanen een beeld van Tibetanen "in de markt" dat bijna een handelsmerk is geworden. Belezen auteurs als Peter Bishop, Donald Lopez, Tsering Shakya en Jamyang Norbu hebben hierover vanuit allerlei invalshoeken hun licht laten schijnen. Wij zijn twee jonge Tibetanen die zich in verschillende culturen thuisvoelen, maar zichzelf niettemin als Tibetaan beschouwen. Dat wij niet voldoen aan het stereotype beeld van Shangri-la, heeft tijdens reizen en verblijf in het buitenland allerlei reacties uitgelokt. Het stereotype is dat van de aandoenlijk gezeglijke, intrigerend spirituele en politiek hulpeloze Tibetaan. Deze stereotypering heeft velen voor de Tibetaanse zaak gewonnen, maar leidt ook vaak tot teleurstelling, doordat buitenlanders steeds meer Tibetanen ontmoeten die niet aan hun vooroordelen voldoen.

Pasta

Meer dan vijftig jaar Chinese bezetting heeft de Tibetaanse samenleving op haar kop gezet, zowel in Tibet als in ballingschap. Het is voor jonge Tibetanen inmiddels zo goed als onmogelijk om echt te weten hoe Tibet voor de Chinese inval geweest moet zijn. Tibetanen proberen die aspecten van hun samenleving waarvoor in Tibet geen plaats meer is in de diaspora te behouden, maar de vraag rijst: Wat is Tibet? Wat is Tibetaans?

Er is in ballingschap een hele generatie Tibetanen opgegroeid die nog nooit een voet in Tibet heeft gezet. Ons aantal neemt gestaag toe; wij leren elkaar langzaam maar zeker kennen en merken daarbij hoeveel we met elkaar gemeen hebben. Als wij ervaringen uitwisselen over de verwachtingen waaraan wij als Tibetanen moeten voldoen, merken we hoe vaak wij geconfronteerd worden met kwesties rondom onze identiteit en de perceptie daarvan in anderen. We worden uitgelachen omdat we wel pasta kunnen koken, maar geen *thukpa*. Men vertelt ons dat we geen echte Tibetanen zijn omdat we het Engels zonder Indiaas accent spreken. Men reageert stomverbaasd wanneer blijkt dat we niet alleen van Andy Warhol en Haruki Murakami gehoord hebben maar er zelfs iets van afweten. Dit is voor ons dagelijkse kost!

We vormen een nieuwe generatie die goed is opgeleid, modern en internationaal georiënteerd. Tibetanen die in westerse samenlevingen zijn opgegroeid worden echter maar al te vaak afgewezen als "on-Tibetaans." Het is net alsof voor eens en voor altijd is vastgelegd wat wel of niet Tibetaans mag heten. We worden geacht geen vlees te eten; geen auto te rijden; geen nieuwjaarsborrels te houden en zelfs niet actief bij te dragen aan een politieke beweging. In plaats daarvan verwacht men van ons dat we bij elke gelegenheid onze Tibetaanse *chuba* aantrekken – om er toch vooral Tibetaans en exotisch uit te zien. De stereotyperingen die men op ons projecteert frustreren ons. Zoals één van onze vrienden zei: 'Het lijkt erop dat velen Tibetanen louter als op gongen slaande, buitenissige monniken beschouwen'. Het is net alsof het beeld van Tibetanen een "zeehondjes-effect" op mensen heeft – Tibetanen zijn schattig en bedreigd! Zie ze nou toch, met hun koddige manier van doen. Stel je voor dat ze er een eigen mening op nahouden – maar goed, wat kan ons dat schelen zolang ze er zo lief uitzien…

Dit beeld levert Tibetanen een groot imagoprobleem op en heeft ernstige gevolgen voor de Tibetaanse zaak. Hierover, en over de mythes en mystificaties waardoor Tibet omringd wordt, is al veel geschreven. Onze generatie zou er verstandig aan doen zichzelf in internationaal verband serieus genomen te zien worden als goed opgeleide, rationele wereldburgers die daarnaast ook nog eens Tibetaan zijn.

Kalender

Het is tot op zekere hoogte onze eigen schuld – er zijn Tibetanen die hun voordeel doen met het instandhouden van de mythe. Boeddhistische centra, liefdadigheidsinstellingen en

Shangri-la



FOTO: HAROLD MAKASKE

kleine bedrijfjes dingen naar de gunsten van westerlingen door hun het beeld van de achtergestelde vluchtelingen voor te houden. Het mag de media worden aangerekend dat hun keuze steeds weer valt op de plaatjes van traditionele en religieuze Tibetanen die het zo goed doen op het omslag van de *National Geographic* of een kalender.

Het romantische beeld dat men van Tibetanen heeft draagt bij velen ontegenzeggelijk bij aan hun betrokkenheid bij de Tibetaanse zaak. Een sympathisant zoals Richard Gere bijvoorbeeld voelde zich eerst aangetrokken tot onze godsdienst en raakte pas daarna op de hoogte van de Tibetanen en hun vrijheidsbeweging. Hoe meer men zich er echter in verdiept, hoe meer men erachter komt dat de eerste indruk van Tibetanen onjuist is. Sommige raken daarop alleen maar meer gefascineerd en zetten hun onderzoek van de Tibetaanse cultuur en onze huidige situatie voort. Velen haken teleurgesteld af. Anderen blijven ons de maat nemen naar het stereotype, hoeveel uitzonderingen op het romantische beeld ze ook tegenkomen – zodat de tegenstrijdige zienswijzen zich als uiteenlopende bodemlagen in hen ophopen.

‘Het stereotype is dat van de aandoenlijk gezeglijke, intrigerend spirituele en politiek hulpeloze Tibetaan’

De Tibetaanse tradities en het Tibetaans boeddhisme vormen de grondslag van een cultuur waar wij trots op zijn. Onze beweging heeft dankzij Zijne Heiligheid de Dalai Lama, de verpersoonlijking van geweldloosheid en mededogen, veel aandacht gekregen. Wij verzetten ons echter tegen de eis dat alle Tibetanen aan het stereotype zouden moeten voldoen. We verwerpen de gedachte dat er maar één manier is om werkelijk “Tibetaan” te zijn. De nieuwe, jonge generatie Tibetanen is de Tibetaanse zaak even hartstochtelijk toegedaan als hun ouders en grootouders. We bezien de kwestie Tibet in het grotere geheel van de internationale betrekkingen in een poging de politieke situatie zo te begrijpen dat wij op een betekenisvolle manier onze bijdrage kunnen leveren. We houden ons cultuurgoed in ere en informeren anderen over onze situatie terwijl we ons aanpassen aan een veranderende leefwijze.

We vormen een unieke en vredelievende beweging. Jonge Tibetanen wereldwijd maken kennis met nieuwe denkwijzen en andere levenstijlen, terwijl ze hun cultuurgoed en identiteit behouden. Westerlingen die vasthouden aan het stereotype beeld van Shangri-la moeten beseffen dat zij mogelijk meer verliefd zijn op het beeld dat zij van Tibetanen hebben dan op de Tibetanen zelf. Die stereotyperingen zijn niet alleen maar onschuldige misvattingen. Ze geven een vals beeld van de werkelijkheid en wekken irreële verwachtingen. Ze hebben een negatieve invloed op Tibetanen die pogen de stereotyperingen aan diggelen te slaan.

■ **Dechen Khando** (26) werd geboren in het Verenigd Koninkrijk. Ze werkt momenteel in Berlijn. **Tenzin Metok Sither** (21) werd geboren en groeide op in India. Momenteel studeert ze in het Verenigd Koninkrijk.

Met vriendelijke toestemming overgenomen uit *Tibetan Review*, september 2004. Vertaling: Rob Hogendoorn.



Nonnen in Klein

FOTO'S: MARLIES BOSCH

In het Indiase Ladakh leven bijna duizend boeddhistische nonnen. Van oudsher hebben deze nonnen een lage status. Maar daar komt langzamerhand verandering in.

Marlies Bosch

Weggestopt in het verre noordwesten van het moderne India ligt het hoge en woestijnachtige landschap van Ladakh, dat in het oosten grenst aan de Himalaya.

In de hoofdstad Leh wonen vierduizend moslims en twintigduizend boeddhisten. De moslims nemen snel in aantal toe omdat ze meer kinderen krijgen. Ooit behoorde dit prachtige, woeste land tot Tibet, tot het werd geannexeerd door India. Het gebied is zo slecht toegankelijk dat er nooit veel Indiërs naar toe zijn getrokken, zoals in Tibet na de Chinese invasie wel gebeurde. Daardoor is deze regio, ook wel 'Klein Tibet' genoemd, tamelijk authentiek gebleven.

In 1995 bezocht ik in Leh de internationale conferentie van boeddhistische vrouwen in Leh. Met een paar honderd andere vrouwen luisterde ik er naar de eerste Ladakhse vrouwelijke Tibetaanse arts, dr. Tsering Palmo. In haar emotionele toespraak beschreef zij onder welke deplorabele omstandigheden

de driehonderd nonnen in Ladakh leefden. Sinds die tijd ben ik daar regelmatig geweest en heb ik gezien dat de situatie dramatisch is verbeterd. Allereerst zijn er nu bijna duizend nonnen. Ze wonen in 27 kloosters die verspreid liggen over Ladakh. 120 Ladakhse nonnen studeren in andere delen van India of Nepal voor *amchi* (traditionele Tibetaanse arts) of om het onderwijs- of het *geshe*-diploma te behalen.
In het boek *Servants of the Buddha* beschrijft Anna Grimshaw de omstandigheden waaronder de nonnen van het Ladakhse Chulichan-klooster moesten leven en werken. Grimshaw: 'Zij bewerkten het land voor producten, bestemd voor de monniken van het nabij gelegen Rizong klooster. In 1995 waren daar van de elf nonnen nog vier nonnen over en het klooster bevond zich in een deplorabele toestand, er was letterlijk geen kamer waar het dak niet lekte.' Toen ik vorig jaar het klooster bezocht, woonde er een twintigtal, veelal jonge nonnen, in nieuwe kamers en met hun eigen leraar. Een voorbeeld van de grote veranderingen.

Unieke positie

Nonnen krijgen minder respect dan hun mannelijke collega's, dat is zo binnen alle tradities. Patriarchale structuren zorgen daar wel voor. In Ladakh hebben boeddhistische nonnen een extra lage status. Dat komt doordat, anders dan in enig andere boeddhistische traditie, hier vrouwen het nonnenkleed mogen dragen, ook als zij alleen de vijf leken-geloftes (de *upasika*) hebben afgelegd. Historisch gezien is deze ongebruikelijke praktijk ontstaan doordat zo'n tweehonderd jaar geleden een *rinpoche* van Rizong een groep jonge meisjes toestond nonnenkleren te dragen na hun toezegging de tien hogere geloftes (van novicen: *rab-jung-pas*) af te leggen als ze achttien jaar zouden zijn. De habijten waren een teken dat deze jonge meisjes serieuze voornemens hadden. Een groot deel van deze groep heeft de tien geloftes echter nooit afgelegd, daardoor werd het dragen van het nonnenhabijt niet meer serieus genomen door monniken en leken.
Langzamerhand sloop het gebrek aan respect voor vrouwen in nonnengewaden in de Ladakhse maatschappij: niemand kon aan de buitenkant (meer) zien of een non wel alle geloftes had afgelegd. Zo werden alle nonnen over één kam geschoren, met als gevolg dat hun status nihil was en nog steeds is. Door die lage status lag het voor de hand dat nonnen werden gebruikt om voor families te zorgen, wegen aan te leggen, of de tuinen van mannenkloosters te bewerken, zonder gelegenheid tot scholing of gebed.
Vanwege die geschiedenis staan de nonnen in Ladakh er extra slecht voor. Dr. Palmo zegt daarover: 'Doordat nonnen van generatie op generatie geen geld of tijd hadden, is het niveau van onderwijs erbarmelijk: tachtig procent is analfabeet. Nonnen werken nog steeds voor hun familie in ruil voor eten. De nonnen die wél in een klooster treden, zien hun hoop snel vervlogen als blijkt dat daar ook geen gelegenheid is voor onderwijs. In 1994 was de traditie van Ladakhse nonnen bijna uitgestorven.'

Tante

Tijdens die conferentie in 1995 kwamen de nonnen van Ladakh voor het eerst in aanraking met hun zusters uit andere delen van de wereld, ja, zelfs uit hun eigen land. Daardoor werden ze aangemoedigd om hun situatie te veranderen. Voorvechtster werd de al eerder geciteerde Tibetaanse arts Tsering Palmo, die na de conferentie in 1996 de *Ladakh Nuns Association* oprichtte waarmee ze zich inzet voor de verbetering van het aanzien van de nonnen. Zij vormde een bestuur van aanzienlijke mannen en vrouwen uit haar gemeenschap, waardoor zij toegang kreeg tot belangrijke organisaties, zoals

➢


De fundering van het niwuwe klooster


Een non bouwt mee aan het nieuwe klooster



Een non in haar huis



Een getrainde non geeft een workshop

de *Ladakh Buddhist Association*. En met opzienbarend resultaat! Het aantal nonnen groeit, terwijl er steeds minder monniken komen, onder meer omdat mannen voor geld worden gerekruteerd door het grote leger dat is gestationeerd in Ladakh.

De Dalai Lama heeft een bijdrage geleverd aan het werk van de LNA, en het werk van Palmo vindt langzamerhand ook regionaal de erkenning die het verdient. Zij is het die aan haar omgeving duidelijk maakte dat het woord *ani*, waarmee nonnen veelal worden aangesproken, ouderwets en neerbuigend is. Dit woord betekent letterlijk "tante", maar kan ook "dienstbode" betekenen. De Ladakhse nonnen willen *chomos* (nonnen) genoemd worden, niets meer en niets minder.

De vorig jaar in het leven geroepen stichting *Dutch Foundation for Ladakhi Nuns* werkt nauw samen met de LNA om haar doelen te verwerkelijken, waarvan de zelfredzaamheid van de kloosters in de nabije toekomst de belangrijkste is. Daartoe zijn opleidingen heel belangrijk. Twee nonnen zijn onderwijzeres op een lokale school en verdienen zo al een deel van het geld dat nodig is om hun klooster te laten draaien. Acht jonge vrouwen volgen een *amchi*-opleiding in zuid-India, een aantal bezoekt de universiteit voor nonnen in Daharamsala (Dolma Ling) of gaat naar andere scholen in India en Nepal.

Daarnaast bouwen mensen uit Thiskey een nieuw klooster voor 27 nonnen tussen de 45 en 87 jaar oud, die nog nooit in een klooster hebben gewoond en nu leven in uitgewoonde koeienstallen. Deze zomer zullen studenten uit Nederland en Amerika meehelpen om het klooster af te bouwen. In de komende jaren wordt een *gompa* (tempel) gebouwd, alsmede een aantal gastenkamers waar mensen uit het Westen een retraite kunnen houden en vakantie kunnen vieren met de nonnen, zodat deze in de toekomst verzekerd zullen zijn van hun eigen inkomen. Het klooster ligt op een schitterende plek, temidden van tien eeuwen oude stoepa's en vlakbij de ruines van het eerste klooster in Ladakh. De nonnen krijgen les van een *geshe*.

Afgelopen zomer was ik getuige van de glunderende gerimpelde gezichten tijdens de openingsceremonie. Met sponsorgeld van de DFLN wordt het klooster gerealiseerd, daarna moet het klooster zichzelf kunnen bedruipen. De vaart waarmee deze nonnen het nieuwe millennium zijn binnengestapt, schept vertrouwen in hun nabije onafhankelijkheid van westerse ondersteuning. Een inhaalslag van eeuwen!

Gewijd maar niet erkend

In de *Cullavaga X* is te lezen hoe de Boeddha aarzelde om vrouwen toe te laten tot het kloosterleven. Hij legde nonnen acht 'extra zware' geloftes op, waaruit duidelijk blijkt dat een non altijd een lagere status en erkenning heeft dan een monnik. De nonnen-orde nam een tweede plaats in, zelfs binnen de gelederen van de *sangha*. Toch bestaat de nonnen-orde na 2500 jaar nog steeds.
Pas zeer recent worden er stappen gezet om de ongelijkheid tussen monniken en nonnen in balans te brengen. Er zijn steeds meer nonnen die dezelfde opleiding volgen als hun broeders, zoals het maken van mandala's, debatteren en rituele *dakini*-dansen. Dat gebeurt bijvoorbeeld in het Khachoe Gakhyil klooster (Kopan) en in het Instituut voor hogere scholing, Dolma Ling (Dharamsala). Ook kunnen nonnen nu voor het eerst de volledige wijding ontvangen, al is hun opleiding in Dharma en Vinya niet toereikend.

■ **Marlies Bosch** is fotograaf en journalist. In haar exposities in Nederland en Amerika staan de nonnen uit Ladakh centraal.
De opbrengst van de verkoop van haar foto's gaat naar de DFLN. Meer informatie vindt u op www.ladakhnuns.com en: www.boschphotography.com




Kinderen van Sera Je op het schoolplein

Kinderen

In 2003 deed Monique van Lochem enkele maanden onderzoek naar de kindmonniken in het Tibetaans-boeddhistische klooster Sera Je in Zuid-India. Dit klooster ligt in de grootste Tibetaanse nederzetting van India, twee uur ten noorden van Mysore, en biedt plaats aan zo'n vijfduizend monniken, waarvan er 610 jonger zijn dan achttien jaar. Ze ondervond dat de meeste kindmonniken het prima naar hun zin hebben.

Monique van Lochem

Van het hoofd van de school krijg ik een kamer toegewezen in een gebouw waar monniken wonen en waar de bibliotheek van de school gevestigd is. Vanuit mijn huis kijk ik uit over de "hoofdstraat". Elke dag, in een vast ritme, lopen de monniken daarover van en naar de tempel om aanwezig te kunnen zijn bij een *puja* (gebedsdienst) of hun dagelijkse debatteersessie. Het is ook daar dat ik voor het eerst Tenzin zie. Een klein ventje, geheel gekleed in donkerrode doeken en met een kaal koppie. Hij oogt niet ouder dan vier, maar blijkt als ik zijn ouders spreek al bijna zes jaar. Zes jaar is ook de leeftijd waarop jongens worden ingewijd tot monnik. De kleine Tenzin loopt rond in een monniksgewaad, maar is nog niet geïnitieerd. Hij draagt monnikskleden om alvast te wennen aan het kloosterleven. Op dat moment woont het gezin in Sera Je, maar ze zijn van plan om te verhuizen, en Tenzin achter te laten als monnik. Vaak zie ik hem dan ook aan papa's hand rondlopen tussen de grote monniken, alsof hij er al een beetje bijhoort. Overdag haalt hij met een Indiaas vriendje allerhande kattenkwaad uit tussen de lessen door. Ik zie ze regelmatig achter straathonden aanrennen en in bomen klimmen.

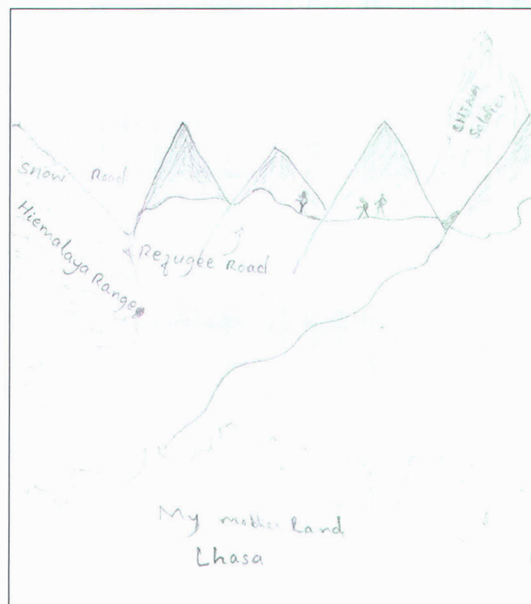
Onderwijs

Tenzin is bepaald niet het enige jongetje dat er rondloopt. Tibetaanse kinderen worden veelal op jonge leeftijd naar een klooster gestuurd door hun ouders. Dat gebeurt soms onder invloed van "subtiele" hints van ooms die al monnik zijn. Ook de financiële problemen die horen bij een groot gezin kunnen een rol spelen. Maar voor ouders zijn de religieuze motivatie en het onderwijs de voornaamste redenen. Kloosters in Tibet zijn van oudsher niet alleen religieuze, maar ook educatieve centra. Leerlingen worden vanaf zes jaar toegelaten tot de school, die in Sera Je overigens bijzonder modern is. De kinderen krijgen aardrijkskunde, biologie, engels, hindi en zelfs computerlessen. De jongens krijgen een gedegen opleiding, waarmee zij zich ook goed zouden kunnen redden buiten het klooster. Na hun achttiende hebben ze de vrijheid om daartoe te beslissen.
De meeste kinderen in Sera Je komen uit Tibet, Bhutan, Nepal of verafgelegen streken in India. Ze worden naar Sera Je gebracht, lang niet altijd door hun ouders, en soms na een zware tocht door de Himalaya. De ouders ervaren het als een (religieuze) plicht dat één van de zoons naar het klooster gaat. Dit heeft namelijk een enorm positief effect op het karma van ouders en kind. Maar zeker voor de Tibetanen die nog in

van Sera Je



Over 20 jaar...



De reis naar Sera Je

Tibet wonen, geldt de slechte Tibetaanse educatieve situatie in eigen land als grootste motivatie. In Tibet is het vrijwel onmogelijk om je kind een gedegen Tibetaanse opleiding te geven, laat staan een Tibetaans-boeddhistische opleiding. In het klooster krijgen de kinderen gewoon én religieus onderricht. Dat is voor Tibetaanse ouders een extra motivatie. Want hun kinderen kunnen daarmee het Tibetaans boeddhisme en de cultuur voortzetten, in afwachting van een tijd waarin Tibet weer vrij is. Voor Tibetanen uit (Noordoost-)India speelt de financiële situatie vaak een grote rol. Een jongetje vertelt dat zijn ouders tegen hem hadden gezegd dat hij naar het klooster moest omdat "ze daar eten hebben dat wij je niet kunnen geven".

Shagen

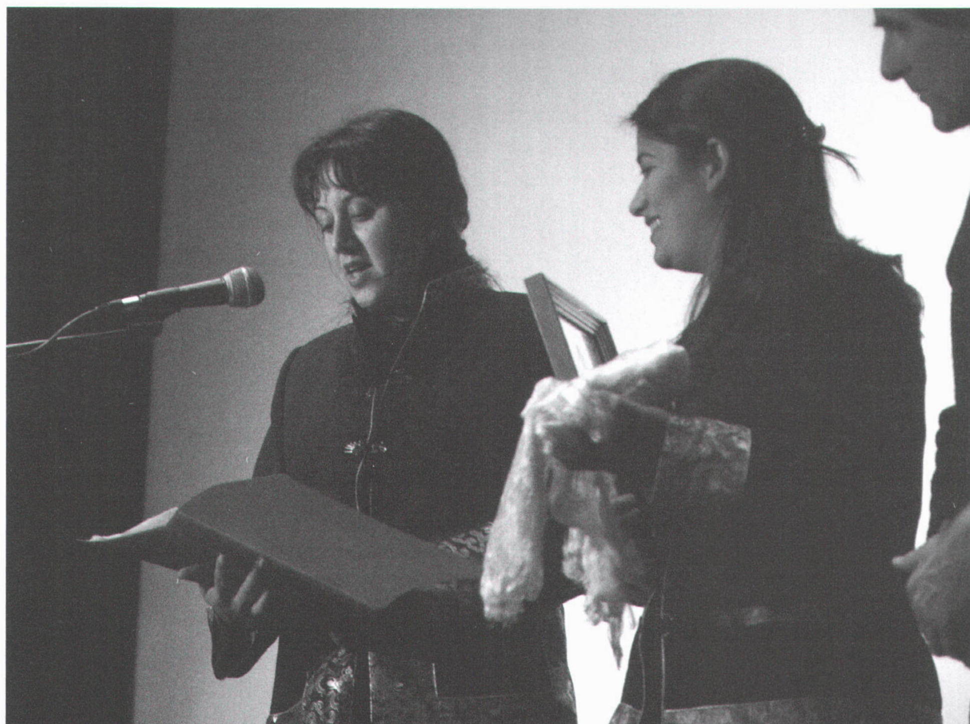
De kindmonniken worden binnen het klooster begeleid door een zogenoemde *shagen*. Dit is een mentor, vaak uit hetzelfde gebied als het kind, die meerdere kinderen onder zijn hoede heeft. De *shagen* verzorgt ook de boeddhistische lessen. Veelal voelt de *shagen* zich sterk verantwoordelijk voor het kind en zorgt hij voor hem zoals een ouder zou doen. Het is erg aandoenlijk om te zien hoe sommige shagens zelfs enigszins geëmotioneerd raken als ik ze vraag wat ze zouden doen als het kind op een bepaald moment uit het klooster wil stappen. Voor de meesten staat het geluk van het kind voorop en zij zouden het dus laten gaan (weliswaar pas na zijn achttiende verjaardag, want pas dan wordt een kind geacht weloverwogen beslissingen te kunnen nemen). Anderen zijn er vooral op gericht om de jongen een goede monnik te laten worden en willen het kind daar af en toe nog wel eens met harde hand toe motiveren. De jongetjes geven dan ook aan deze lichamelijke straffen het meest vervelend te vinden.

In het algemeen hebben de kinderen het er echter prima naar hun zin. Vaak, als ik langs het schoolplein loop, zie ik Tenzin, Rinzin en de vele anderen cricket spelen of een elastiekenbalspel doen, waarbij ze elkaar zo hard mogelijk proberen te raken en daar vervolgens hartelijk om lachen. Een uur later zitten ze dan weer braaf teksten te reciteren onder het toeziend oog van de *gegu* (disciplinaire monnik). Hoewel ze veel tijd op school doorbrengen en daarna vaak weer aan de religieuze studie moeten, vinden ze dat ze genoeg tijd hebben voor leuke dingen. De meesten hebben de ambitie later een goede monnik te worden en de (hoogste) geshe-titel te behalen. Het is opvallend hoe de jonge jongens zich gemakkelijk aanpassen aan deze volwassen wereld en al vlug nieuwe vriendjes krijgen. En hoewel ze zeer vrome ambities hebben, is daar weinig van te zien als ik ze weer een tak naar een hond zie gooien of als ze al giechelend aan het smoezen zijn tijdens een *puja*.

Tenzin heeft het geluk dat zijn ouders hem begeleiden bij zijn inwijding. Het is duidelijk dat hij snel zal worden opgenomen door zijn nieuwe omgeving. Ook hij zal waarschijnlijk over een paar jaar blij zijn met de beslissing die zijn ouders voor hem hebben genomen. Zoals het een jong ventje betaamt, kan hij nu al nauwelijks wachten tot hij mag meedoen met de "groten".

■ **Drs. M.J. van Lochem** (MJ.vanlochem@tiscali.nl) is cultureel antropologe en schreef *Children of Sera Je. The life of children in a Tibetan Buddhist monastery and their opinion about that life.* (www.case.edu/affil/tibet/tibetanMonks/monks.htm)

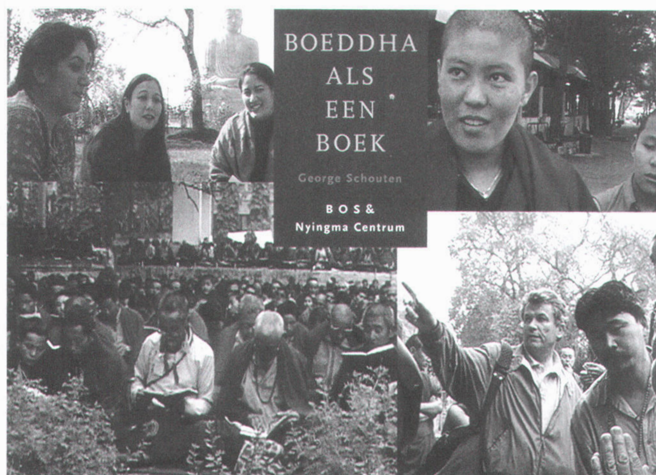
Boeddha als een boek



De dochters van Tarthang Tulku overhandigen een oorkonde van erkentelijkheid.

Bijna vijfhonderd mensen keken zondag 27 februari ademloos toe hoe tweehonderdduizend boeken gratis werden uitgedeeld aan duizenden monniken en nonnen. En dat in één uur tijd. Hoe was dit mogelijk?

Wanda Sluyter



enkele scènes uit de film.

De verklaring is even eenvoudig als bijzonder. Ze zagen het tijdens de feestelijke première van de film *Boeddha als een boek*. In februari 2004 werd de Nyingma Wereldvredesceremonie in Bodhgaya, India, bezocht door duizenden pelgrims uit Tibet, Sikkim, Bhutan, Nepal en India zelf. En voor de vijftiende keer deelde het Tibetan Aid Project (TAP) onder de deelnemers boeken, thanka's en gebedsmolens uit. Een filmploeg van de BOS maakte daar opnamen van, nadat ze eerst in Berkeley, Californië, het drukken, inpakken en samenstellen van de boeken gefilmd hadden bij Dharma Publishing.
Jack Petranker, een van de geïnterviewden, wist treffend te omschrijven waarom dit project juist nu zo belangrijk is: de generatie Tibetanen die nog echt in Tibet is opgeleid en uit de eerste hand onderricht heeft gehad over Tibets culturele en spirituele erfenis is aan het uitsterven. Het is van vitaal belang dat toekomstige generaties ook kennis kunnen nemen van deze lessen via de oorspronkelijke boeken. De Tibetaanse kloosters die de afgelopen 35 jaar zijn gesticht in landen als Sikkim en Nepal hebben vaak geen bibliotheken en TAP en haar zusterorganisatie Yeshe De, die de boeken produceert, willen hierin voorzien. De afgelopen jaren zijn zo'n 750 verschillende titels ter beschikking gesteld. In 2004 werd de volledige boekenreeks met teksten uit de Prajnaparamita uitgedeeld

Nonnen

Ook het gegeven dat nonnen nu de beschikking krijgen over boeken, is een stap voorwaarts. In het 'oude' Tibet was de


FOTO: TON MAAS

Babeth Vanloo zet de medewerkers aan de film in het zonnetje.

educatie van nonnen regelmatig van ondergeschikt belang. Dat ze nu een volwaardige opleiding krijgen en daarmee zelf later als leraren kunnen optreden, zal een keerpunt blijken te zijn in de historie. In de film spelen de vrouwen een belangrijke rol. Zo is de leiding van deze mega-operatie in handen van de drie dochters van Tarthang Tulku Rinpoche, Wangmo, Tsering en Pema Gellek. Zij kozen ervoor het levenswerk dat hun vader in 1969 startte, voort te zetten. Wangmo en Tsering waren aanwezig bij de première en overhandigden na afloop van de vertoning een oorkonde aan de makers, Babeth Vanloo en Georg Schouten, waarin Tarthang Tulku zijn dankbaarheid uitte. Op de vraag van één van de bezoekers waarom Tarthang Tulku zelf niet in beeld was gekomen, antwoordde Arnaud Maitland – in het dagelijks leven directeur van Dharma Publishing – dat Rinpoche zijn werk liever voor zich laat spreken dan zijn persoon.
De foyer was na afloop nauwelijks berekend op het grote aantal bezoekers. Informatie over het werk van TAP en Tibetaanse snacks (momo's) vonden gretig aftrek. Pauline Bonthuis, die het werk voor TAP in Nederland coördineert, was overweldigd door het aantal mensen dat gekomen was. "Ik ben zelf twee maal betrokken geweest bij de uitdeling in Bodhgaya en het was een thuiskomen, toen ik de film zag. Dit jaar is bij de boekenuitdeling de grens van één miljoen uitgereikte boeken overschreden!"

■ **Wanda Sluyter** is bladmanager van *Vorm & Leegte* en in opleiding tot zenleraar vanuit haar bureau Marichi.

Het programma van de BOS is inmiddels uitgezonden en terug te zien via de website (www.boeddhistischeomroep.nl).

Geld bijeenbrengen om deze boeken te kunnen produceren en verspreiden, is geen gemakkelijke opgaaf. "Struggling and juggling", noemt Tarthang Tulku dit vaak, aldus een van z'n dochters. Bijdrages zijn dan ook zeer welkom. Meer informatie bij: Tibetan Aid Project, Reguliersgracht 25, Amsterdam, Tel.020-6205207, www.tibetan-aid.nl. De DVD met Nederlandse ondertiteling van deze film is voor € 22,95 verkrijgbaar via Asoka (Marichi), tel.040-282 00 22, e-mail bos@asoka.nl.

Vrijgevigheid



Sandra Tideman

Het wordt in spirituele kringen wel eens vergeten om goed voor je lichaam te zorgen. Waarom is dat lichaam zo belangrijk? In de oude yogateksten wordt aangegeven dat het lichaam het voertuig is dat de mens vanuit de duisternis van onwetendheid leidt naar het licht van de werkelijkheid. Alle verschillende yoga-oefeningen hebben uiteindelijk tot doel om het lichaam voor lange tijd stil en ontspannen in een meditatiehouding te kunnen laten blijven zitten. Een gezond en goed functionerend lichaam is dus van onschatbare waarde, een kostbaar instrument waarmee we onze hoogste potentie als mens volledig tot ontwikkeling kunnen brengen.

Wat is er nodig voor een gezond lichaam? De yogatraditie geeft een verbluffend ruim assortiment aan adviezen. Niet alleen wordt er gewezen op voor de hand liggende aspecten als lichaamsbeweging om dat lichaam sterk, soepel en vrij van spanning te houden, en op juiste voeding (wat wel en vooral ook wat *niet* tot je te nemen). Ook het belang van je totale manier van leven, denken, spreken en handelen komt aan de orde. Een ethische manier van leven blijkt van cruciaal belang te zijn voor succes in meditatie.

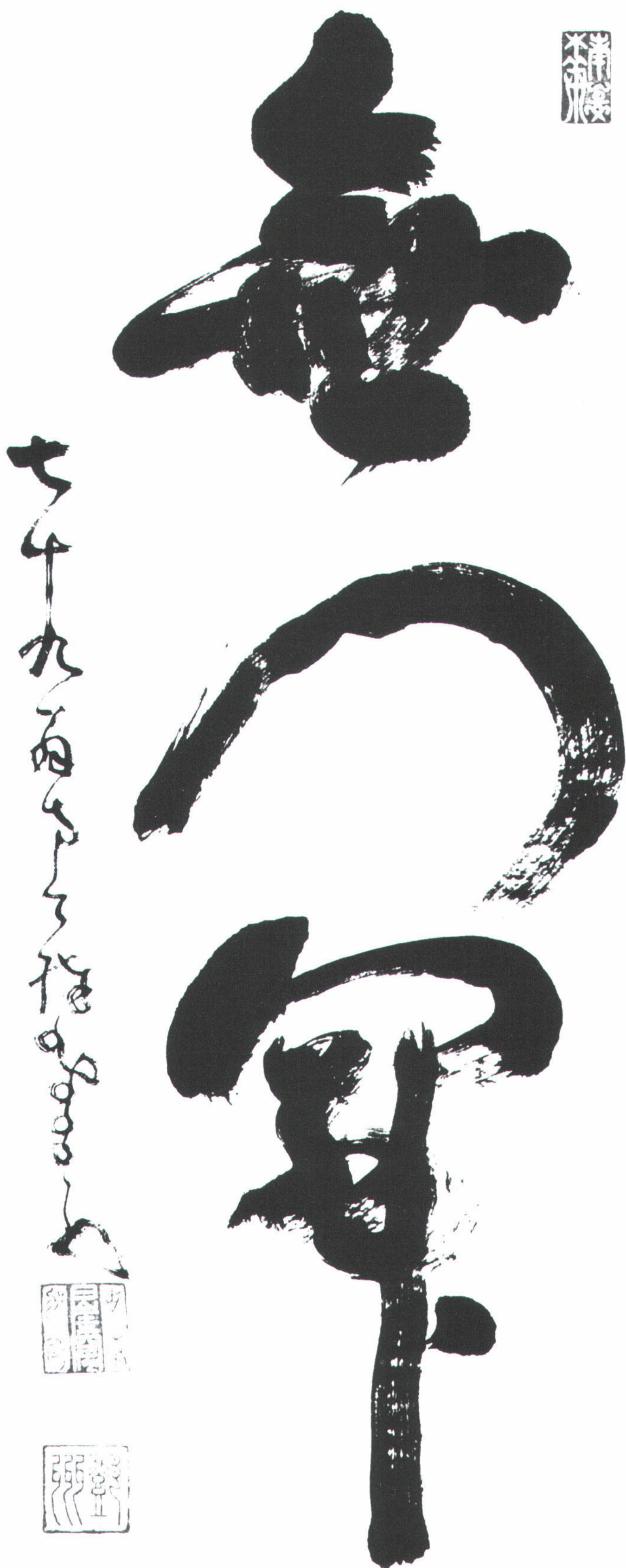
Een ongelooflijk belangrijke en krachtige beoefening van ethiek is het trainen van onze geest in vrijgevigheid. Dit gaat lijnrecht in tegen ons aangeboren 'vasthouden aan een zelf', en de daaruit voortvloeiende zelfkoesterende, egoïstische houding, die in feite de bron is van al onze problemen. Swami Sivananda geeft aan dat vrijgevig zijn de wet is van het leven ('giving is the law of life'). Er is sowieso niets dat we vast kunnen houden, al willen we dat nog zo graag. Hij geeft aan dat we deze houding in ons dagelijks leven zouden moeten beoefenen in al onze activiteiten - door het geven van onze tijd, onze aandacht, onze energie en al onze bezittingen aan anderen die daarom vragen, of die dat nodig hebben. Het geven van dingen geeft bergen positieve energie, het vasthouden van dingen en gehechtheid geeft alleen maar problemen.

De Tibetaanse lama Dagpo Rinpoche gaf onlangs onderricht over de *perfectie van vrijgevigheid* als een van de zes beoefeningen van de bodhisattva's. Hij gaf hierbij duidelijk aan dat het gaat om een mentale staat, die op ieder moment alle dingen wil weggeven aan alle voelende wezens. Stel je dat eens werkelijk voor!

In een van de levens van Boeddha Shakyamuni voordat hij het boeddhaschap manifesteerde, was hij een prins in een Brahmaanse familie en een al tot op zeer hoog niveau ontwikkelde bodhisattva. Op een dag trok hij de bergen in om te gaan mediteren, toen hij plotseling een uitgehongerde tijgerfamilie tegenkwam - een moeder en haar vier welpjes waren op sterven na dood. In het besef dat dit hun enige kans was op redding, bood hij hen zonder enige aarzeling zijn eigen lichaam aan als voedsel. Hij voelde daarbij geen pijn, zo blij was hij een ander te kunnen helpen en zijn beoefening van vrijgevigheid te vervolmaken. Deze vorm van vrijgevigheid is overigens pas toegestaan wanneer we ons lichaam net zo makkelijk kunnen weggeven als een bordje met groente!

Dus: de paradox van werkelijke spirituele ontwikkeling is dat spiritualiteit begint met het verzorgen van je lichaam, teneinde anderen beter te kunnen helpen - tot en met het daadwerkelijk wegschenken van het lichaam. Dan kent de geest pas ware vreugde.

■ **Sandra Tideman** is kunsthistorica, boeddhist, en directeur van het Tara Centrum voor yoga & meditatie.



Nieuw koanboek
Nico Tydeman

Alledaagse woorden en wilde gebaren

Een koan is een zenraadsel dat de zenstudent tot plotseling inzicht moet brengen. De Nederlandse zenleraar Nico Tydeman schreef een verhelderend en ontmythologiserend boek over koanstudie. Volgens Tydeman is koanstudie ook in onze samenleving de moeite waard. Grote ervaringen zijn mogelijk, maar de meeste zenstudenten gaan van een glimp van inzicht naar een nieuwe glimp van inzicht, en dus van koan naar koan. Enkele fragmenten uit het boek.

Een koan is een woord, een enkele zin of een verhaal dat teruggaat op een gebeurtenis ('incident') uit het verleden, met name een ontmoeting tussen leraar en leerling, waarbij de leerling met betrekking tot de boeddhistische leer tot groot inzicht kwam. Ook nu nog geven zenleraren aan hun studenten deze oude voorvallen. Door middel van concentratie op de koan en de bestudering van het gedrag van de vroegere zenmeesters hopen zij dat ook bij hun leerlingen verlichting plaatsvindt.
(...)
De zenmeesters willen niets minder dan met 'alledaagse woorden en wilde gebaren' het vuur in het boeddhahart van elke zenstudent ontsteken. Ooit, in een ver verleden, hebben zij dit leven vanuit het boeddhahart voorgeleefd. Sporen, fragmenten, flarden ervan hebben ons bereikt via de koanboeken. Koanstudie kan helpen dit boeddhahart in ons zelf te doen ontwaken.
(...)
Soms wordt ook wel gezegd: als je één koan echt begrijpt, begrijp je ze allemaal. Dat zou waar kunnen zijn. Maar elke koan werpt een bepaald licht, een specifiek perspectief op de Dharma. Verschillende koans leren ons de rijkdom van de Dharma kennen vanuit diverse invalshoeken. Gezien de onuitputtelijkheid van de Dharma is het aantal koans oneindig. Het getal 1700 wil, denk ik, daarop wijzen. Omdat de Dharma oneindig is, komt er nooit een einde aan koanstudie.
(...)

Ik ben begonnen met het uitspreken van een vooronderstelling: u wordt voortdurend geplaagd door één dringende vraag: wat is dit leven in het licht van de dood? Ik stelde voor in dat geval te gaan werken met Doushuai's Drie Hindernissen. Ik geef hem nog eens in zijn geheel, met Wumens commentaar en gedicht.

Wumonguan – Voorval 47

Doushuai's drie hindernissen
Priester Doushuai gebruikte drie hindernissen om zijn studenten te onderzoeken:
Je zoekt je weg door de duisternis van verlaten bossen om de diepte te verkennen, uitsluitend om je ware aard te zien. Nu, vraag ik je, waar is op dat moment je ware aard?
Indien je je realiseert wat je ware aard is, ben je vrij van geboorte en dood. Wanneer je je laatste adem uitblaast, hoe ben je vrij van geboorte en dood?
Wanneer je vrij bent van geboorte en dood weet je waarheen te gaan. Wanneer je vier levenselementen uiteenvallen, waar ga je dan naartoe?

Wumens commentaar
Als je op deze drie vragen zo kan antwoorden, dat de woorden een keerpunt teweeg brengen, dan ben je de meester, waar je ook staat en welke omstandigheden je ook tegenkomt. Zo niet: voedsel gulzig naar binnen geslurpt, vult de maag al te gemakkelijk. Kauw het goed, en je zal niet hongerig zijn.

Wumens gedicht
Dit gedachte-moment doorziet de eeuwigheid;
eeuwigheid is dit moment.
Als je dit gedachte-moment doorziet,
doorzie je de mens die dit moment doorziet.

Een mooie, waardevolle koan, omdat hij het gehele leven omvat. Er zijn koans waar het antwoord op de vraag gegeven wordt door de er in optredende zenmeesters. De student moet duidelijk maken dat hij dit antwoord begrijpt en laten zien waarom hij denkt dat de zenmeester dit antwoord gaf. Maar in dit geval mag de zenstudent het antwoord zelf ontdekken. Het is een drietrapsraket. Naar traditioneel gebruik doen we bij elke daisan tussen leraar en leerling steeds één gedeelte van de koan. Men heeft er tenminste drie voor nodig om deze koan te passeren.
De koan heet een hindernis. Het is een obstakel dat overwonnen moet worden. Maar in feite is het geen hindernis. We nemen deze hindernis, door de hindernis te worden.

Genadebrood

Een koan is een existentiële kwestie. Het probleem moet de zenstudent daadwerkelijk aangaan. Hij moet allereerst de wil hebben de zaak van leven en dood onder ogen te zien, en met hart en ziel een antwoord willen vinden op zijn eigen levensvragen. Vervolgens moet hij het gevoel hebben dat koanstudie hem daarbij kan helpen. Hetgeen ook het vertrouwen verondersteld in de behulpzaamheid van de boeddhistische leer, de Dharma, en in de leraar met wie hij werkt.
(...)
De vooronderstelling is dat ieder mens kan beschikken over een religieus, mystiek bewustzijn. Dit bewustzijn werpt een bepaald licht op de werkelijkheid anders dan verstandelijke of emotionele vormen van bewustzijn, beter gezegd de vormen van ik-bewustzijn. Dit ik-bewustzijn legt als het ware uit lijfsbehoud een vrij dikke beschermlaag rond zichzelf, waardoor het zichzelf niet toestaat naar buiten te treden en dit groot bewustzijn binnen te gaan. De vrees van dit ik-bewustzijn is zichzelf daarin te verliezen. De koan is een hulpmiddel om een opening in die beschermlaag te prikken zodat de zenstu-

dent tot een andere wijze van waarneming komt, een ander 'groot' bewustzijn van zijn werkelijkheid verkrijgt en dus een ander inzicht. Eerder dan de koan te begrijpen, wat altijd een vorm is van ik-bewustzijn – wordt van de leerling gevraagd er zich diepgaand op te concentreren zodat hij zichzelf vergeet. Alleen in het licht van de contemplatie over de woorden of de gebaren ontstaat een helder begrip dat in de koan verborgen ligt. Het onbegrijpelijke, zogenaamd raadselachtige, komt van de kant van de onwetende student. Vanuit verlicht perspectief – inzicht – is de koan glashelder.

(...)

Het beste uitgangspunt voor het werken met een koan: alles vergeten wat je over koanstudie en zen gehoord en gelezen hebt. Vergeet dat het zou gaan over een grote doorbraak, een grote ervaring, dat je niet mag nadenken over de koan, dat je het antwoord moet afwachten totdat het als genadebrood uit de hemel valt, dat het zeer lange tijd kost eer je het antwoord vindt, dat je door de diepste dalen van wanhoop moet gaan maar dat je straks na de verlichting een totaal ander mens wordt, die voortaan alle dagen dansend door de straten gaat. Vergeet verlichting, vergeet zen en vergeet de koan. Alles is mogelijk. Werk er onbevangen mee, alsof je niets weet. Elke leerling moet koanstudie doen op zijn of haar eigen wijze, in de eigen onvoorspelbare tijdsduur het eigen antwoord ontdekken en daarmee de eigen ervaring opdoen. Hier geldt dat iedereen zelf het wiel opnieuw moet uitvinden.

'De koan heet een hindernis. We nemen deze hindernis, door de hindernis te worden'

Uitademing

Hoe nu te werken met een koan? We gaan zitten in de houding van zazen. Vervolgens richten we al onze concentratiekracht op het probleem. We kunnen dit doen door één of meerdere kernwoorden te nemen. Dit woord of zinnetje zeggen we in stilte bij elke uitademing, al of niet in de vorm van een vraag. We kunnen het woord, de vraag ook leggen in onze onderbuik, zoals Hakuin aanbeveelt. Of in de palmen van onze handen. Kernwoorden uit onze koan van de drie hindernissen:
ware aard,
dood,
na de dood.

Wellicht is het eerste wat er gebeurt, het ontstaan van onrust. We willen begrijpen, er zo snel mogelijk vat op krijgen en telkens bemerken we dat dit niet gaat. Aanvankelijk ontstaan er vele vragen die ons uitdagen er over na te denken. Wat is ware natuur? Heb ik ook zoiets? Hoe ziet ware natuur er uit? Is zij tastbaar, zichtbaar? Is zij mooi? Is zij altijd aanwezig? Zijn er voorwaarden aan verbonden om haar te zien, om er mee om te gaan? Is het erg als ik haar niet heb? Maak het uit of ik weet wat zij is of niet? Wat wordt bedoeld met 'ware' en wat met 'natuur'? Is het typisch boeddhistisch? Is zij vergankelijk? Of is zij onsterfelijk? Enzovoort.

Of, met betrekking tot onze tweede hindernis: wat is dood? Ik ken de dood alleen als de dood van een ander. Is het erg om dood te gaan? Doet het pijn? Of zijn alleen de momenten pijnlijk die aan de dood voorafgaan? Waarom ben ik bang voor de dood? Is het niet jammer voor het voorafgaande leven dat het sterft? Moet ik me voorbereiden op de dood? En hoe dan? Zullen de anderen het erg vinden als ik doodga? Of is er dan sprake van een zekere opluchting? Wordt het donker als ik dood ga of treedt er dan een stralend licht op? Zijn er mensen, goden of andere wezens die me begeleiden naar gene zijde of moet ik de oversteek alleen maken? Waarom zijn er geen medische handleidingen over doodgaan? Kan ik ooit wel weten wat dood is, tenzij ik eerst zelf het sterven heb meegemaakt?

Of met betrekking tot de derde hindernis: is er leven na de dood? Wordt alles veel prettiger na de dood dan ervoor? En waar bestaat deze uit? Is er een hemel? Hoe weet ik dat? Is er sprake van reïncarnatie? En in wat of in wie reïncarneer ik dan? Hoe weet ik dat er zoiets als reïncarnatie is? Stel dat er niets is na de dood, wat is dat niets? Voel ik dan nog iets, weet ik dan nog iets, zijn er herinneringen aan het leven vóór de dood? Heb ik nog contacten met de nabestaanden? Denken die nog wel eens aan mij? Of gaan die gewoon door met wachten tot de dood ook voor hen komt? Kan ik na mijn dood de krant nog lezen, als die tenminste doorgaat te verschijnen? Kan ik mijn eigen begrafenis meemaken? Zorgen ze wel voor een mooie uitvaart? Prijzen ze mij de hemel in? Waarom is van de gestorvenen tot nu toe niemand terug op aarde gekomen om ons precies te vertellen wat er na de dood te beleven valt?

Speelbal van de koan

Eindeloos kan ons vragen doorgaan. Wellicht raakt ons onderzoek uitgeput en kunnen we ons op een ander wijze met het woord of de vraag bezighouden. We kunnen ons op het woord richten vanuit louter aandacht, waarbij alles wat we denken te weten of willen weten of hopen te weten naar de achtergrond verschuift en alleen de woorden 'ware natuur', 'dood', 'leven-na-de dood' onaangeraakt door onze begrippen en ideeën, de ruimte krijgen ons bewustzijn te vullen.

(...)

Door zich langdurig, volhardend en bij herhaling te richten op de trefwoorden van de koan, 'ware natuur', 'dood', 'leven-na-de-dood', zal de reflectie, het nadenken erover uitgeput raken en door niet-weten vervangen worden. Dit niet-weten is het eigenlijke begin van de contemplatie. Het bewustzijn wordt in die donkere toestand van onwetendheid gezuiverd en ontledigd van alle concepten en verwachtingen. Het woord legt betekenisloos beslag op het gehele bewustzijn. Er is alleen maar dat woord. Wellicht wordt de zenstudent overvallen

door een grote twijfel, zoals beschreven door Hakuin. Hoe is het mogelijk nu nog verder te gaan? Zal ik ooit een antwoord op de koan vinden? Zit ik mijn tijd niet te verdoen? Kan ik niet beter een andere methode of desnoods een andere koan proberen? Deze grote twijfel kan van cruciaal belang zijn. Hij drijft en zuigt de leerling als het ware de koan in, zonder dat hij daar nog invloed op heeft. De koan is niet langer het werkterrein van de leerling, maar andersom, de leerling is de speelbal van de koan. Grote twijfel wordt ook wel 'de grote dood' genoemd. Eerst wanneer de leerling hier doorheen gaat, zal het werkelijke leven zich in de ervaring voordoen. In de diepste, volkomen ontkenning van het leven, onthult zich de bevestiging. Misschien is 'grote twijfel' beter te vertalen met groot onderzoek. Is eenmaal het niet-weten bereikt, dan dient de leerling zich hierbij niet neer te leggen, maar verder te gaan, te gaan waar hij niet gaan kan, een sprong in het duister te ondernemen of, zoals een koan zegt: 'zittend op een dertig meter hoge pilaar en dan een stap vooruit te zetten.'
(...)

Belletje

Wat is de rol van de zenleraar? Naar aanleiding van een bepaalde vraag of probleem kan hij de leerling een koan meegeven die inhoudelijk met de kwestie overeenkomt. Zenstudenten die regelmatig koanstudie doen, werken meestal met een vaste lijst of volgen één voor één de koans uit de bekende koancollecties. Het belangrijkste wat de leraar kan doen is afwachten. Wanneer de leerling op daisan komt en zichzelf geïntroduceerd heeft, zal de leraar vragen het antwoord te presenteren. Uitleg, verklaringen en interpretaties worden direct ter zijde geschoven. Het 'antwoord' op de koan veronderstelt een expressie in woord of gebaar dat het inzicht van de student toont. Blijft de leerling het antwoord schuldig, of is het al te aarzelend, te onzeker, dan kan de leraar het gesprek door een belletje te luiden direct beëindigen. Maar hij kan ook vragen hoe de student er mee aan het werk is, of een aanwijzing geven, iets suggereren, of een bepaald boeddhistisch woord of uitdrukking verhelderen. De ene leraar is bereid wat meer te helpen dan een andere. Wordt het antwoord goedgekeurd, dan volgt vaak een korte uiteenzetting van de implicaties die in de koan besloten liggen. De student begint daarna aan een nieuwe koan.
De leraar zit misschien niet eens zozeer te wachten op het juiste antwoord. Zo bekende Daigu Soko Roshi (1925-1995): 'Waar ik in de daisanruimte gretig op wacht, is het moment dat iemand binnenkomt, bezeten van een niet te onderdrukken vreugde; ik zit niet zozeer te wachten op het antwoord op de koan.'
Er wordt wel gezegd dat de leraar het inzicht van de leerling aan de hand van de koan 'test'. Het woord 'testen' is niet helemaal adequaat. Verlichting laat zich niet vaststellen, niet bewijzen zoals men bijvoorbeeld met experimenten natuurkundige zaken objectief aantoont. Zeker, de gelaatsuitdrukking, de fysieke houding, de wijze waarop wordt gesproken of waarop de uitdrukking of het gebaar wordt gepresenteerd kunnen het nodige doen vermoeden. Maar heel vaak is het intuïtie. En vooral vertrouwen. Voor de leraar blijft de leerling een mysterie, en omgekeerd. Met het goedkeuren van het gepresenteerde antwoord spreekt de leraar zijn vertrouwen uit dat de leerling op de goede weg is en verder kan gaan.
(...)

Boom worden

Koanstudie is geen éénrichtingsverkeer. *Shoken*, het ritueel in de daisankamer waar leraar en leerling formeel hun spirituele relatie bevestigen, betekent beschouwen, contempleren, onderzoeken. Leraar en leerling spreken beide hun vertrouwen uit in elkaar en daarmee hun bereidheid elkaar wederkerig te onderzoeken. Leraar onderzoekt leerling, leerling onderzoekt leraar. En daarom geldt bij een geslaagde ontmoeting: 'leraar en leerling bereiken beide tegelijkertijd verlichting'.
(...)
Contemplatie op woorden, uitdrukkingen en verhalen leren ons 'één te worden met' het voorwerp of de inhoud van de koan. In de concentratie, waarin het bewustzijn ontledigd wordt van alle ideeën en voorstellingen die de koan aanvankelijk oproept, vindt een proces van identificatie plaats. We worden Zhaozhou's boom in de tuin, Nanquans kat, Linji's ware mens zonder rang of stand. Daarmee leren we in ons bewustzijn ons te vereenzelvigen met de personen die in de verhalen voorkomen. We worden Bodhidharma, Zhaozhou, Yunmen, Dongshan en zelfs Sakyamuni Boeddha. Het onderzoek van de koan doet ons ontdekken dat ons hart niet verschillend is van het hart van de grote patriarchen. Transmissie, de wijze waarop zen overgeleverd wordt van leraar op leerling, vindt onder andere zijn materiële inhoud in de koanstudie. Zoals 'eens het hart van de grote Wijze op intieme wijze overgeleverd werd van India naar China', zo wordt met elke koan het hart van de Dharma geprent in ons eigen hart. Via een lange route van de ene koan naar de andere, maakt koanstudie ons meer en meer deelachtig aan deze eeuwenlange voortgaande transmissie.



■ **Nico Tydeman** is zenleraar in Amsterdam, Rotterdam en Utrecht en schreef verscheidene boeken. Hij kreeg vorig jaar dharmatransmissie. Bovenstaande fragmenten komen uit *Koan, contemplatie op woorden en gebaren* (uitgeverij Asoka, € 15,50), dat begin deze maand uitkwam.

reflex

Mens zonder status

Ik begin met een citaat van Camus uit *De mythe van Sisyphus*: 'Welk een onberekenbaar gevoel berooft de geest van de slaap die hij nodig heeft om te leven? Een wereld die men kan verklaren, zelfs met weinig redelijkheid, is altijd nog een vertrouwde wereld. Maar in een wereld die plotseling van illusies en van licht beroofd is, voelt de mens zich een vreemdeling.'
Ik las het boek zo rond mijn twintigste (zoals zovelen naar ik aanneem) en kon me erg vinden in wat Camus "de ervaring van het absurde" noemde. Je beschouwt het maatschappelijke spel van een afstand, ziet door de hele poppenkast heen en beseft de absurditeit en zinloosheid van het geheel.

Een paar jaar later pakte ik het thema op in een lezing voor de Vrije Gemeente. Twee passages daaruit:
'Opeens bevindt je je in een wereld van vreemden, tussen mensen die je eerder vertrouwd waren. Je ervaart het contact nu als een haast chemische reactie tussen je eigen buitenkant en die van de anderen. Wanhopig poog je het vergane leven, dat naklinkt als een vage herinnering, terug te roepen. Maar hoe meer je je verzet tegen de afgrond die gaapt, des te intenser onderga je het oppervlakkige en leegteverhullende van je handelingen. Zo maak je een val in de diepte van een onbestemde, dreigende afwezigheid.'
'Dit onbestemde neemt bezit van je. Je speelt de regels van het spel, maar ondergaat de leegte van dit alles. Snakkend naar adem besef je het zinloze van wat je doet. Je voelt hoe je willoos wordt voortgedreven, als een herfstblad in een woeste storm. Je staat voor een diepe afgrond. Tegelijk besef je dat je in deze onbepaaldheid toch werkelijker bent dan in het toneelstuk dat je opvoert. De leegte die je nu ervaart, ben je inderdaad zelf.'

Bij herlezing van het verhaal dacht ik: Goh, het moet toen wel slecht met me zijn gegaan. In deze periode was ik, althans bij momenten, het contact met mijn omgeving, de wereld, de mensen verloren en voelde mijn hart eenzaam en koud. Vervolgens bekroop me hetzelfde gevoel tijdens de afscheidsceremonie van een bevriend hoogleraar. Ik kwam juist uit een korte retraite; het contrast kon niet groter zijn. Dat hele ritueel, die sleep professoren in hun toga's die als pinguïns achter elkaar aan huppelen, terwijl een grote massa grijze kostuums oprijst, de voordracht vol met plichtplegingen, de receptie erna: is het niet één groot spel? Een toneelstukje opgevoerd door volwassen en intelligente mensen, die allemaal hun sporen hebben verdiend? Je ziet iedereen denken: 'Wat denken de anderen van mij?' En terwijl ze dat denken, *zien* ze die anderen niet, maar zien ze alleen de buitenkant, en houdt iedereen iedereen voor de gek.

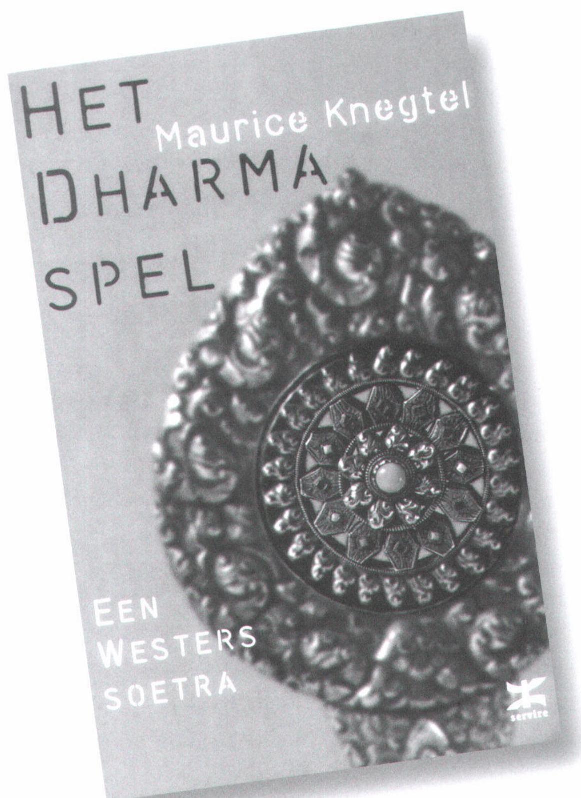
Dat zag ik al op mijn twintigste en herkende ik in Camus. Hoe pijnlijk die ervaring ook was, het ging toen dus helemaal niet zo slecht met me! Nee, het gaat slecht met al die toneelspelers die het contact zijn verloren wat de grote Linji (Rinzai) 'the True Man with No Status' noemde.

Jan Bor

Soetra van groot

Kan dat, een soetra schrijven over de westerse wenteling van het Dharmawiel? Filosoof en zenleraar Maurice Knegtel bewijst dat het mogelijk is met zijn nieuwe boek *Het Dharma Spel*. Hij beschrijft daarin de Big Mind-sessies die zijn Amerikaanse zenmeester Genpo Merzel roshi ontwikkelde. Een bespreking.

Dick Verstegen



Maurice Knegtel koos voor zijn boek *Het Dharma Spel* een verrassende vorm: hij verschafte het eigentijdse empirische Big Mind-onderricht onderdak in wat hij noemt *Het soetra van groot bewustzijn*, door hem geschreven in de taal van de 2500 jaar oude Pali-soetra's, waarin de historische Boeddha zijn leerlingen onderwees. Een waagstuk en een intrigerend experiment dat bij voorkeur een goede verstaander vergt - en natuurlijk vooral een open *mind*. Want het lezen zelf vormt al een oefening bij uitstek met de bewustzijnsaspecten die in het boek ten tonele worden gevoerd.

Ook voor deze soetra geldt dat je het ritme moet vinden. Dat je je mee laat deinen met het refrein en de *wave* van de herhaling die geleidelijk een platform gaan bieden voor toenemende ontroering. Maar dan moet je wél bereid zijn tot *close-reading*, want op de golven van de vorm kan veel je makkelijk ontgaan. Als Boeddha bijvoorbeeld het spel introduceert bij zijn vijf meest toegewijde monniken en twee leken (een man en een vrouw) noemt hij elk van hen 'onovertroffen op het vlak waarin hun kwaliteiten liggen'. Een antiek stijlbloempje? Mogelijk, maar opeens realiseer je je dat ook jij in deze bijzin rechtstreeks aangesproken wordt, want de uniciteit van elk mens is hier immers in het geding.

En zo laat ook Ananda, Boeddha's wat onnozel lijkende neef en assistent, zich overhalen tot een mogelijk halfhartig schijnende deelname aan dit directe, eenvoudige en speelse onderricht. Al gauw blijkt dat zenmeester Genpo en de Verhevene geheel geïntegreerd zijn in de auteur Maurice Knegtel, die hier met grote moed en 'onovertroffen op het vlak waarin zijn kwaliteiten liggen' zijn eigen verhaal vertelt.

Levenswiel

Knegtel voert ons via de stemmen van de Verhevene en van de eerwaarde Ananda, Sariputra, Upali, Subhuti, Maudgalyayana, de leken Anathapindika en Visakha en later nog de eerwaarde Mahakasyapa langs: *de beschermer*, het aspect van bewustzijn dat het zelf beschermt tegen invloeden van buitenaf en van binnenuit – het is de beschermer die om toestemming moet worden gevraagd om het Dharmaspel te kunnen spelen; *het beschadigde zelf*, of de wond die het leven in ons bewustzijn heeft achtergelaten; *het verkrampte zelf*, onze verhouding tot wat het leven ons aandoet, waarin we verkrampen, omdat de as van ons levenswiel ging aanlopen; *het krampachtige willen*, het niet kunnen loslaten, één van de oorzaken van ons verkrampen; *het harde weten*, onze ideeën en zienswijzen die we

bewustzijn

voor de werkelijkheid zelf houden, zodat ze stollen en samen met het *krampachtig willen* leiden tot het *verkrampte zelf; het ontspannen bewustzijn,* de toestand van de geest van overgave; *onderscheidende helderheid,* het bewustzijnsaspect dat door onze harde ideeën heen kan kijken naar wat er werkelijk is en waardoor we ons bewust kunnen worden van: *het bevangen bewustzijn,* ons opgaan in onze zelf gecreëerde werkelijkheid dat contrasteert met *groot bewustzijn*, de ontwaakte staat van zijn.
De voorafgaande aspecten van bewustzijn waren, zegt Knegtel, dualistisch en gerelateerd aan het zelf. Maar vanaf *groot bewustzijn* is het onderzoek in het spel gericht op de niet-dualistische bewustzijnaspecten als: *wijsheid,* onze totale tegenwoordigheid van geest in elke situatie en voorbij elk onderscheid; *compassie,* het functioneren van wijsheid of het hart dat overloopt van leven en lijden van alle levende, lijdende wezens; *de Meester,* die op basis van wijsheid en compassie gebruikmaakt van alle aspecten van het bewustzijn en tenslotte: *het dagelijks bewustzijn,* waarin alle toestanden van de geest zijn geïntegreerd.
Het wordt een schitterende reis. Je kunt uit zijn op *bescherming* tegen ongelukken, driften, dwalingen, je eigen schaduw en je kunt je concentratievermogen, spitsvondigheid, reputatie en zuiverheid willen behoeden tegen vertroebeling en apathie. Je leert je *beschadigde zelf* zeer herkenbaar zien als pijn van alles en nog wat (tekortschieten, ongrijpbaarheid, onwetendheid, afgewezen zijn) maar je bént ook de pijn van alle lijdende, levende wezens. We hernieuwen de kennismaking met *het verkrampte zelf* en de wil tot ongebreidelde controle over alles en iedereen, terwijl we die controledwang niet onder controle kunnen krijgen: een uitzichtloze strijd, een allesdoordringend onbehagen, het lijden aan het lijden. Je herkent jezelf, vastgebeten aan een tak, zonder ergens steun te kunnen vinden. Vastgebeten in gestolde ideeën en overtuigingen van het *harde weten.*
Maar er is ook *ontspannen bewustzijn,* dat ons maant nergens bang voor te zijn omdat we niets anders te doen hebben dan onszelf tot toevlucht te zijn, zoals de Boeddha ons heeft voorgehouden. En de *onderscheidende helderheid* helpt ons met de rest: doorkijkjes door de zelf opgetrokken muren en veronderstelde beperkingen van ons *bevangen bewustzijn.* Daarachter ligt immers onder volstrekt handbereik het *groot bewustzijn,* dat alles en iedereen omvat, ook de Ontwaakte, maar evenzeer onwetendheid, verwarring, lijden en alle beperkende bewustzijnsaspecten. Het zoekt nergens naar, streeft niets na en is verbonden met aspecten als *wijsheid* (het oog dat ziet), *compassie* (ook Ananda doet nu mee) en hun stuurman *de Meester* die het zogenaamde 'ik' steeds tot vertrouwen maant.

Weelderig kroos

Ontroerend is het moment waarop *onderscheidende helderheid* een open plek in het weelderige kroos, de tropische storm, van onze *bevangenheid* vindt en de Verhevene vraagt wat zich daar openbaart. Waarop Sariputra zegt: 'datgene wat Sariputra aan den lijve ervaart, Heer'. En anderen zeggen achtereenvolgens onder meer: 'het voorwoordelijke', het 'grondeloze', 'dat wat is'. En prachtig is ook wat de deelnemers antwoorden in het bewustzijnsaspect van het Groot bewustzijn. 'Niets en niemand is uitgesloten, Heer'. 'Alles en iedereen'. 'De ongeborene', 'God', 'waarheid', maar ook 'onwetendheid', 'dood', 'angst, 'verwarring'. Alles. In wezen, zo kun je ervaren, vallen alle stemmen en bewustzijnsaspecten van alle spelers, inclusief de Voleindigde en de auteur, samen in de lezer(es) zelf.
Geheel in de lijn van de ch'antraditie ligt de 'deus ex machina' in het *dagelijks bewustzijn,* waarin alle bewustzijnsaspecten zijn geïntegreerd - niets bijzonders, thuis op de markt van de wereld, overeenkomstig de omstandigheden en volkomen ongehinderd. Dan scoort Ananda, die tot nu toe vrijwel afwezig was in dit spel, zijn punten: 'Ik ben gewoon mezelf, Heer, Ananda's dagelijks bewustzijn, en ik heb helemaal niets begrepen van wat er in de uren na de maaltijd is gebeurd, noch heb ik er merkbaar iets van meegenomen. Maar nu het begint te schemeren en de avond spoedig valt, kan ik zeggen dat het wonderbaarlijk was, Eerbiedwaardige, buitengewoon, Heer Gautama, al kan ik niet vaststellen waarom.'

Op mijn beurt kan ik niet heel precies vaststellen, waarom dit zo'n bijzonder boek is. Natuurlijk, een westers soetra is sowieso iets bijzonders – de gekozen taal en stijlmiddelen ook. Maar de grote compassie van waaruit het is geschreven, geeft misschien toch wel de doorslag. Juist daardoor zal dit boek voor menigeen de ontsluiting van de Pali-canon kunnen zijn en bevat het in zekere zin de integratie van alle dharmawentelingen.

▪ **Dick Verstegen** is redacteur van *Vorm & Leegte.*

Het Dharma Spel, een westers soetra, Maurice Knegtel, Servire, 128 pagina's, € 14,95.

De Japanse theeceremonie

Thee heeft boeddhistische wortels. Aanvankelijk dronken alleen monniken thee om wakker te kunnen blijven tijdens langdurige meditatie-oefeningen. In Japan is het theedrinken in de loop der eeuwen uitgegroeid tot een heel ritueel, met een eigen symboliek en esthetiek. Conservator Menno Fitski vertelt.

Menno Fitski

De theeceremonie is een aansprekend fenomeen binnen de Japanse cultuur. Het kent een verstilde atmosfeer en rustige maar doelbewust uitgevoerde handelingen: het ritueel schoonmaken van het gerei, het scheppen van de poederthee uit de kleine houder in de kom met de fraaie gebogen bamboe spatel, het schenken van het hete water uit de rustieke metalen ketel en het opkloppen tot een schuimig mengsel met de bamboe kwast. Uiteraard kent Japan ook uitgesproken kleurige en uitbundig vrolijke uitingen, maar de ingetogen theeceremonie is ontegenzeggelijk iets dat heel eigen is aan Japan. Het is het dan ook waard om eens kort te kijken naar hoe de ceremonie tot stand is gekomen, met de bijbehorende esthetiek en voorkeuren voor bepaald theegerei.

In China werd thee al gedronken rond het begin van de westerse jaartelling, vanwege de medicinale werking en de opwekkende eigenschap. Met de opkomst van het boeddhisme enkele eeuwen later gingen monniken thee drinken ter verdrijving van de slaap tijdens langdurige meditatie-oefeningen. Het is dan ook geen toeval dat het een monnik was die volgens de overlevering in de achtste eeuw thee in Japan introduceerde.



Theekom, China, 12e – 13e eeuw, Rijksmuseum Amsterdam

Thee kwam in die tijd in blokvorm, waar een stukje vanaf werd gebroken om thee van te trekken, vaak onder toevoeging van andere ingrediënten. De groene poederthee, zoals die ook vandaag nog in de theeceremonie wordt gebruikt, maakt een heel andere drank. Men drinkt de bladeren zelf en neemt dus alle ingrediënten, zoals vitamine C, tot zich. Deze variant kwam in de twaalfde eeuw naar Japan, alweer vanuit China en alweer meegebracht door een monnik. Het drinken van thee was toen onderdeel van een ritueel, waarbij de thee eerst aan Boeddha werd geofferd voordat de deelnemers aan het ritueel thee dronken, gezamenlijk uit een grote kom. In de loop van de tijd werden ook niet ingewijden bij dit ritueel toegelaten en zo verschoof het drinken van thee langzaam richting samenleving.

Spel

Thee drinken werd opgenomen in de toentertijd populaire spelvormen, waarbij men verschillende categorieën van elkaar moest onderscheiden. Naar analogie van het wierookspel, kregen de deelnemers tien kopjes thee voorgeschoteld, drie soorten in drievoud, met daarbij één kop van een andere soort. Bij dit 'vier soorten, tien koppen' was het natuurlijk de bedoeling om de buitenstaander te identificeren. Thee werd nu op verschillende plaatsen in Japan verbouwd en het was een mooie uitdaging om een smaak bij de juiste regio te kunnen plaatsen. Het drinken van thee maakte in de Middeleeuwen onderdeel uit van culturele bijeenkomsten van de ontwikkelde elite, die voor inspiratie in deze periode sterk op China was gericht. Men droeg poëzie voor, maakte muziek en richtte het vertrek in met Chinese schilderingen, metaalwerk en keramiek. Mede onder invloed van de opbloeiende handel kwam de vraag naar Chinese voorwerpen steeds meer op gang en men spreekt met betrekking tot deze periode dan ook wel over *karamono suki*, de 'voorliefde voor Chinese dingen'. Een goed voorbeeld van de smaak van die tijd zijn de kommen van Temmoku-steengoed waarvan er op deze pagina één is afgebeeld. De naam verwijst naar de Zuid-Chinese plaats Tianmu, waar de kommen met het rijk zwartbruin glazuur werden gemaakt. De fijne strepen en de subtiele schakeringen van het donkere glazuur vormden een fraaie achtergrond voor het frisse groen van de geklopte thee.

Barst

ı de loop van de vijftiende en vooral de zestiende eeuw erschoof de esthetiek van het theedrinken en het theegerei eleidelijk richting de eenvoud die veel mensen nu zo sterk ssociëren met de theeceremonie. Evenals bij andere cultuur-itingen, zoals poëzie en schilderkunst, kwam de esthetiek op an de rustieke eenvoud, het koude, het verlatene: dat zo lastig omschrijven begrip *wabi*. Oorspronkelijk verwees *wabi* naar et moeten ontberen van materiële dingen, het zich 'berooid' oelen, en dat begrip kreeg nu een positieve lading. Bij het neegerei begon een oektocht naar een-oudige voorwerpen, ie teruggingen naar e essentie. Meer og dan een verfijnd iterlijk werd het evoel' belangrijk en nen gaf steeds meer e voorkeur aan envoudige Japanse eramieken boven e elegante Chinese tukken. Imperfec-es in het glazuur, ntstaan door neer-allende as in de ven, of een barst in e gebakken klei gaven diepte aan de beleving, zonder dat dit oest leiden tot een opzettelijk etaleren van gewilde onregel-atigheid. Het kleine theebusje uit Shigaraki (zie afbeelding chts) drukt dit goed uit: het is mooi strak kantig afgesneden et de spatel, met de voor Shigaraki-klei zo kenmerkende itte pitjes van veldspaat, die het een wat ruig, rustiek uiterlijk ven.

'Imperfecties in het glazuur geven diepte aan de beleving'

egen 1600 kreeg onder leiding van de beroemde meester n no Rikyu (1522-1591) de 'thee van de eenvoud', *wabicha*, jn definitieve vorm. De theeceremonie van toen laat zich rgelijken met de huidige praktijk. Rikyu gaf direct richting n het te gebruiken keramiek. Zo gaf hij de aanzet tot het ten maken van theekommen bij de pottenbakker Chojiro uit yoto, die de eerste generatie van de Raku-lijn zou worden. aar ook het theepaviljoen werd onder hem tot een plaats aar een ieder strikt gelijk was. Om dit te symboliseren maak- hij een heel smalle, lage ingang (*nijiriguchi*) tot een vast nderdeel. Hierdoor konden de gasten één voor één gebogen ar binnen gaan. De wereld met haar beslommeringen, ngen en standen blijft achter. Binnen de besloten ruimte van nederig ingerichte theekamer is iedereen gelijk.

Zo ging het kleine paviljoen staan voor het terugtrekken uit de wereld. In de steden liet men in de tuin een theepaviljoen optrekken dat een kluizenaarshut in de bergen moest verbeelden. Bij gebrek aan gelegenheid om zich werkelijk buiten de stad aan het drukke leven te ontrekken, werd naast het huis een symbolische plek ingericht, waarbij de omringende tuin ging fungeren als een overgang. Al bij het betreden van de zorgvuldig naar de natuur vormgegeven bomen- en struikpartijen, met het rustieke stenen pad dat zich naar het paviljoen slingerde, verliet men de dagelijkse wereld en werd men voorbereid om in een sfeer van verbondenheid de thee te delen. Het was rond deze tijd dat de ceremonie tot een kunstmatige gebeurtenis werd, tot in de kleinste detail georkestreerd en zodanig vormgegeven dat het drinken van thee van een dagelijkse handeling verheven werd tot een evenement met een hoge geestelijke intensiteit.

Vriendschap

Het maken van thee is in de Japanse theeceremonie uitgegroeid tot een ritueel met vele aspecten. Niet alleen de bereiding van de thee zelf, maar ook de entourage eromheen vormt onderdeel van de ceremonie: de gebruikte keramiek, de bloemschikking die de theekamer opsiert en in zijn meest uitgebreide vorm ook de aan de ceremonie voorafgaande maaltijd. Daarnaast kan men zich ook nog gaan toeleggen op het verzamelen en of maken van kalligrafie, zich verdiepen in de architectuur van het theepaviljoen en de omringende tuin, en is het bovenal de kunst om dit alles samen te voegen tot een geheel dat passend is voor het seizoen, de gelegenheid en de gasten voor wiens vriendschap het een uiting is. Kortom, de theeceremonie kan ook wel gezien worden als een bezigheid die een bepaalde levenshouding vergt, een activiteit die zich kan uitstrekken tot het hele bestaan.

Het is verleidelijk om de theeceremonie als een oefening in zen te zien. De nadruk op de handeling, het doen, en het doordringen tot de kern van het bestaan zal veel beoefenaars welbekend in de oren klinken. Veel aangehaald is dan ook de uitspraak 'Zen en thee zijn één'. Toch is het belangrijk te benadrukken dat het vooraleerst een uiting van vriendschap is: niets meer en niets minder dan het maken en delen van een kom thee in een sfeer van verbondenheid.

■ **Menno Fitski** is conservator Oost-Aziatische kunst van het Rijksmuseum Amsterdam.

FOTO'S: RIJKSMUSEUM AMSTERDAM



Busje voor poederthee, Japan, 18e – 19e eeuw, Rijksmuseum Amsterdam

BOEKEN

Willigis Jäger
Wie de bron kent..., zendbrieven
Asoka, 2004, € 15,50

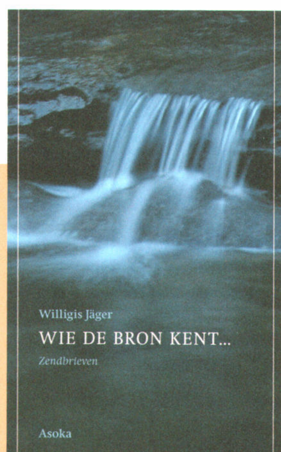
Kardinaal Ratzinger legde hem in 2002 een spreek- en publicatieverbod op. Williges Jäger, een Duitse Benedictijn, in dat zelfde jaar 50 jaar priester en 20 jaar zenmeester, pakte zijn biezen en koos voor het begeleiden van zijn leerlingen. Het boek bevat een autobiografische schets, de verzamelde brieven die hij stuurde naar zijn leerlingen tussen 1992 en 2003, en een interview waarin hij zijn standpunten over de bezwaren van Rome uiteen zet. Het blijft een beetje een verzameling van van alles. Jammer dat er talloze citaten en anekdotes worden herhaald, met wat extra denkwerk of redactiewerk had er een echt boek van gemaakt kunnen worden.

Jäger noemt zijn benadering transreligieus: "Iedere religie moet haar aanhangers ook boven haar leerstellingen uittillen en brengen tot de ervaring van hetgeen die stellingen verkondigen. Je kunt de 'berg religie' van verschillende kanten beklimmen." Interessant is hoe hij de katholieke leer harmoniseert met de boeddhistische. Pasen en de eerste edele waarheid dat leven lijden is, het feest van de Onbevlekte Ontvangenis en 'het gezicht van voor onze geboorte', Kerstmis en onze eigen goddelijke geboorte – voor Jäger zijn er geen wezenlijke verschillen. Hij grijpt terug op Meister Eckehart (rond 1300), als hij zijn boeddhistische leer met de christelijke mystiek in het reine brengt. De diepe spirituele ervaring wie je wezenlijk bent is de basis van elke religie, zegt hij. We hoeven niet groter, zuiverder, heiliger of spiritueler te worden. Als we onze ware natuur ervaren, komt daaruit het juiste handelen voort. Daarom: "Een religie zou niet moeten zeggen wat we te doen hebben, maar wie we zijn. Ze heeft in eerste instantie niet met moraal te maken maar met transcendentie."

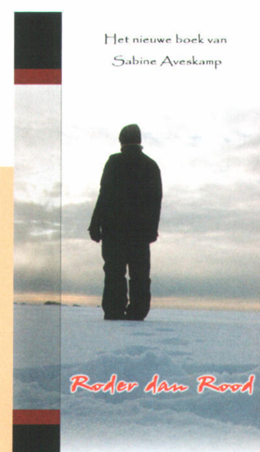
(DVij)

Philip Kapleau
De Kern van Zen: elf klassieke koans en hun diepere betekenis
East-West Publications, 2004, € 18,50

De onlangs overleden zenleraar Philip Kapleau maakte als schrijver naam met het klassieke *The Three Pillars of Zen*. Een boek dat in zen-kringen soms met gemengde gevoelens is bekeken. Dit vanwege een gedeelte waarin Kapleau in geuren en kleuren verlichtingservaringen beschrijft van een aantal zenstudenten. In dit nieuwe boek staan koans centraal. Nu is de koan-studie traditioneel in veel nevelen gehuld. De student wordt geacht om met de bevreemdende anekdotes en 'onmogelijke' vragen zelf aan de slag te gaan en zijn bevindingen achter gesloten deuren te presenteren aan zijn leraar. De ondertitel van dit boek deed mij aanvankelijk vermoeden dat Kapleau hier opnieuw allerlei 'geheime' zaken uit de doeken zou doen. Niets is echter minder waar. In *De Kern van Zen* geeft de inmiddels hoogbejaarde zenmeester juist géén 'kijkje in de keuken'. Met schijnbare nonchalance slaagt hij erin om de koans uitgebreid toe te lichten en toch niets weg te geven. Wél weet hij de relevantie van de koans voor een ieders dagelijks leven duidelijk te maken. Elk hoofdstuk bevat daarom een paar aha-momenten, maar aan het einde sta je steeds weer voor de taak om de koan zélf te onderzoeken. En de kern van zen? Zo die er is, geeft Kapleau die hier niet prijs - maar hij wijst wel op prachtige wijze in de juiste richting. Een







fraai boek en een waardig testament voor één van de belangrijkste figuren in de westerse zentraditie.

(TH)

Judith Simmer-Brown

Het vrouwelijke principe in het Tibetaans boeddhisme - de warme adem van de dakini

Kunchab, 2004, € 38,-

In het Vajrayana-boeddhisme, waarin de beoefenaar op het pad van de Boeddha meer met beelden en voorstellingen praktiseert dan met begrippenkaders en intellectuele analyses, wordt de ontwaakte staat verbeeld door de dakini. De dakini of 'hemelruimtedanseres' symboliseert het vrouwelijke principe. Zij is de moeder van alle Boeddha's en als zodanig is zij ook de beschermster van de overdrachtslijn van de Boeddha. Over dit klassieke beeld uit het Tibetaanse boeddhisme schreef Judith Simmer-Brown een belangwekkende en inspirerende studie. Simmer-Brown is professor aan de Naropa University (Boulder, USA) en *acharya* (senior leraar) in de overdrachtslijn van Chögyam Trungpa, die jarenlang haar leermeester is geweest.

Het boek is belangwekkend omdat we geneigd zijn om vanuit onze westerse cultuur, vaak zonder dat we ons dat bewust zijn, allerlei noties te projecteren op wat in het Vajrayana het vrouwelijke principe wordt genoemd. Onder invloed van Jung en van de feministische godinnentheologie is de dakini vaak opgevat als de psychologische 'schaduw' van het individu, als vrouwelijke verlosser of als een fantasiebeeld vanuit de patriarchale belevingswereld. In haar boek onderzoekt Simmer-Brown deze westerse interpretaties en wijst ze op hun tekortkomingen.

Inspirerend is de studie omdat Simmer-Brown erin slaagt de kernnoties van het Vajrayana-boeddhisme te verhelderen in een taal die voor westerse mensen begrijpelijk is. Dit boek, prachtig uitgegeven door Kunchab, is een aanrader voor ieder die geïnteresseerd is in het thema van het vrouwelijke in het Vajrayana-boeddhisme en in het tantra-onderricht in het algemeen.

(Han F. de Wit)

Sabine Aveskamp

Roder dan rood

Boekenplan, 2004, € 16,50

Eén van de hoofdpersonen uit de tweede roman van Sabine Averkamp is niemand minder dan Gedhun Choekyi Nyima. Deze Tibetaanse jongen werd in 1995 door de Dalai Lama erkend als reïncarnatie van de tiende Panchen Lama, één van de belangrijkste religieuze leiders van Tibet. Kort daarna werd de toen zesjarige Gedhun samen met zijn ouders door de Chinese autoriteiten ontvoerd. Sindsdien is er niets meer van hen vernomen en worden er overal op de wereld acties gevoerd voor hun vrijlating. In de roman is Gedhun er echter in geslaagd te ontsnappen uit het huis van de familie waar hij gedwongen geplaatst werd door de Chinezen. Hij is op weg naar India om zich bij de Dalai Lama te voegen. Halverwege deze tocht vindt hij een berghut waar hij kan overwinteren.

Vlakbij die hut stort een vliegtuig neer. Eén van de overlevenden van dit ongeluk is Chris, een Engelsman die zijn treurige, troosteloze bestaan wilde ontvluchten en een reis naar China boekte. Gedhun neemt hem en een tweede overlevende, een vrouw die bij het ongeval haar dochtertje verloren heeft, op in zijn hut. Daar moeten ze wachten tot het lente wordt, voordat ze verder kunnen reizen. Chris wordt er bijna gek van de stilte en de eindeloze uitgestrektheid om hem heen én van de radeloze gedachten binnen in hem. Aanvankelijk reageert hij vijandig op Gedhuns boeddhistische levensvisie maar daar komt, naarmate het verhaal vordert, verandering in. Als een sneeuwpanter hen uit hun schuilplaats verdrijft, begint een barre tocht door de Himalaya, waar de Chinese grenspolitie loert op Gedhun. De gebeurtenissen die zich voordoen tijdens die tocht, maken het verhaal spannend. Daardoor is het zeker een lezenswaardig boek, ook al zijn de personages nogal vlak gebleven en is er te weinig aandacht geschonken aan stijl en taalgebruik.

(PB)

Signalementen

Dalai Lama
Volg je hart
Bert Bakker/Prometheus 2004, € 14.95

Volg je hart is een samenvatting van de gedachten van de Dalai Lama; een handboek met adviezen voor alle omstandigheden, voor ieder van ons. Een zinvol leven is namelijk mogelijk - men moet alleen leren hoe men met zijn hart kan denken. 'Slechte gedachten zijn onze ware vijanden', aldus de Dalai Lama.

Chen-niang
Kwan Yin
Ankh-Hermes 2005, € 14,50

Kwan Yin, die in Japan bekend staat als Kanzeon en in Tibet als Avalokiteshvara, wordt algemeen gezien als een figuur die het mededogen belichaamt. De auteur maakt de lezer deelgenoot van de legendes die er over Kwan Yin zijn, de wonderverhalen en de bijzondere ervaringen die de auteur zelf tijdens haar leven heeft meegemaakt, bijvoorbeeld tijdens de Japanse bezetting in Indonesië. Ook toont ze de vele frappante overeenkomsten met moeder Maria. Haar gevoel voor Kwan Yin als verpersoonlijking van compassie en liefde heeft ze zelf geïllustreerd in de afbeeldingen.

Niels Mulder
Tussen bordelen en boeddhisme
Elmar 2004, € 14,80

Een jonge antropoloog in het Bangkok van de jaren zestig doet verslag van zijn wederwaardigheden in sloppenwijken en bordelen. Hij beschrijft de rituelen in de tempels, het boeddhisme in de praktijk en doet verslag van de geanimeerde gesprekken met zijn medestudent, de jonge monnik Oethai.

Osho
Op de zenweg
Osho Publicaties 2004, € 9,95

God is dood, en zen is de enige levende waarheid en is de hoogste piek van religiositeit mogelijk voor de moderne mens, zegt Osho. Hij blijkt een groot deel van zijn 3500 lezingen aan het onderwerp zen te hebben gewijd. *Op de zenweg* doet een poging het belangrijkste uit dit materiaal bij elkaar te brengen, en volgt daarbij één van de fundamentele aspecten van zen: de paradox.

(DVD)



Jan van den Berg en Willem van de Put

Deacon of Death: op zoek naar recht in hedendaags Cambodja

Zie *www.drsfilm.nl* voor vertoningsgegevens. Komt later uit op DVD, zie: www.cinemadelicatessen.nl

In deze aangrijpende documentaire van Jan van den Berg en Willem van de Put durft Sok Chea de confrontatie aan met de man die verantwoordelijk was voor de moord op haar familie tijdens het wrede bewind van de Rode Khmer. De gruweldaden blijven haar achtervolgen tot op de dag van vandaag, bijna dertig jaar later. Ze is geschokt als ze plotseling Karoby weer tegenkomt, de man die het bevel voerde in de streek waar ze toen naar verbannen was. Nu bekleedt hij weer een prominente positie als 'Deacon of Death', leider van de crematie ceremonies.

Sok Chea's angst zit diep en daarom stuurt ze eerst een vriendin om vooronderzoek te doen. De gesprekken gaan over goed en kwaad, schuld en boete, wraak en vergeving. Een man vertelt dat hij Karoby wilde vermoorden toen deze uit zijn schuilplek terugkeerde naar het dorp, maar dat hij werd tegengehouden door het besef zelf slecht karma op zich te laden. Toch heeft hij nog steeds spijt dat hij geen wraak heeft genomen. Als boeddhisten denken de Cambodjanen dat slecht karma in volgende levens doorwerkt, en dat Karoby zijn boetedoening zal ondergaan.

Sok Chea wil dat Karoby de waarheid onder ogen ziet. In bijzijn van een monnik ontmoet ze hem in de tempel waar de martelingen, het kannibalisme en de moorden plaatsvonden. De oude Karoby reageert met bekende clichés: ontkenning ('hier is niets gebeurd'), of afschuiven van verantwoordelijkheid ('de orders kwamen van hogerhand'). Dan erkent hij tot Sok Chea's opluchting dat er toen gruwelen hebben plaatsgevonden. Het is een eerste stap op weg naar waarheid en verzoening. Deze film met zijn rustige tempo en heldere beelden heeft terecht een Gouden Kalf ontvangen voor de beste documentaire. In september zal de BOS de documentaire uitzenden.

(AS)



Trouwerij in de pagode



Sok Chea



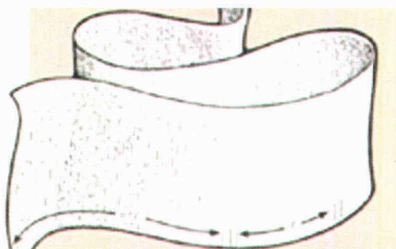
Karoby

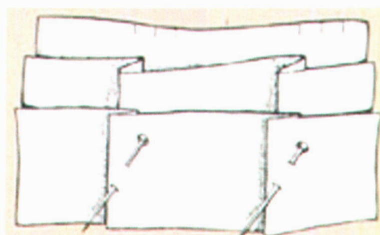
De boekenrubriek staat onder redactie van Paula Borsboom, Wanda Sluyter en Diana Vernooij.

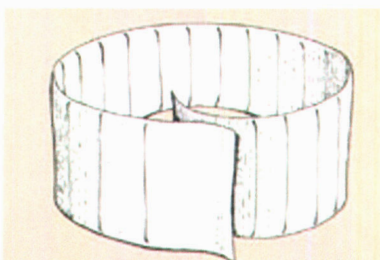
Zitten

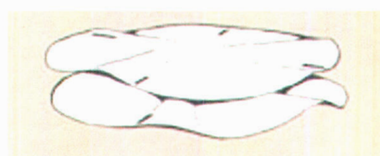
Ontspanning, concentratie, inzicht, harmonie en niet te vergeten een beter seksleven: het zijn allemaal redenen om te gaan mediteren. Stuk voor stuk zijn het redenen waar veel voor en over te zeggen is. Zitten kan dus tot veel moois leiden. Maar hoe doe je het eigenlijk? Hoe zit je goed en waarop? Boeddhanet keert terug naar de basis en gaat er eens breeduit voor zitten.

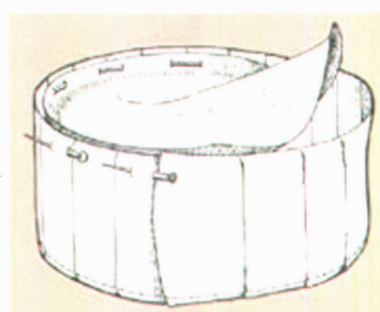
Wie veel tijd en belangstelling heeft, kan via **www.de3juwelen.org/teksten.htm** het boekje 'Zitten' downloaden in PDF-formaat. De schrijver van het boekje, Kamalashila, gaat op een praktische en grondige manier in op de meditatiehouding. Er staan allerlei illustraties bij van ideale en minder ideale manieren van zitten en welke hulpmiddelen je daarbij kunt gebruiken. Ook elders op internet zijn grafische afbeeldingen te vinden van zithoudingen. Bijvoorbeeld op **dharma.ncf.ca/introduction/meditation.html** onder de link 'meditation postures'.
Een prachtige uitleg over de basisprincipes van het zitten staat op **www.prajna.nl/podium/boekje/1a.htm**. Hier loop je overigens een weergaloos citaat tegen het lijf: 'Zenmeester Shitou zegt: "Wil je kennismaken met de sterveloze persoon in de hut [jijzelf dus], wijk dan niet van je vleesvracht hier en nu"'.
Een andere goede site die allerlei aspecten van de zithouding belicht is **www.wildmind.org/meditation/posture**. Deze site is bovendien interessant voor mensen die al veel ervaring hebben met zitten in meditatie, met name de pagina 'spotting bad habits'. Tenslotte komen op de site van Frits Koster veel vragen aan bod die te maken hebben met de zithouding: **www.fritskoster.nl**, onder de rubriek 'vraagbaak'.

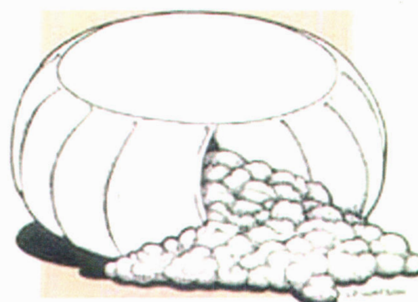












Illustraties van *How to make a Zafu*
www.michiganbuddhist.com/zafu.htm

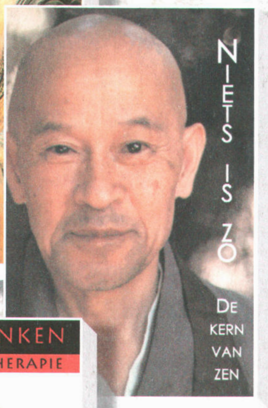
Hoe kom je aan een kussen of bankje? Je zou er zelf een kunnen maken. Zeven jaar geleden zocht ik in een vlaag van bezuiniging en huisvlijt op internet naar patronen van meditatiekussentjes en vond hooguit twee sites, die me overigens niet veel verder brachten. Ik was aangenaam verrast toen ik merkte dat er tegenwoordig behoorlijk veel webplekken zijn die op een inzichtelijke manier uitleggen hoe je zelf een kussen kunt maken. Een voorbeeld hiervan is **www.enabling.org/ia/vipassana/Archive/Z/zafuSewingInstructions.html**. Een voordeel van deze pagina is dat er met centimeters wordt gewerkt. Ook een aanrader, maar dan met inches (= 2,54 cm) is **www.michiganbuddhist.com/zafu.htm**. Hier kun je desgewenst de instructies downloaden als PDF. Op dezelfde bladzijde staat beschreven hoe je een bankje kunt maken. De webplek waarschuwt wel dat je het bankje goed moet schuren, omdat een splinter in je zitvlak het lachen geenszins bevordert. Gelukkig zijn er ook netplaatsen waar in goed Nederlands te lezen staat hoe je een bankje in elkaar kunt knutselen. Kijk bijvoorbeeld op
www.innerned.com/meditatiebankje.html of op
www.josdouma.nl/meditatie/knielbankje.html.

Het is natuurlijk altijd nog een mogelijkheid om een bankje te kopen. Ook dit kan online bij bijvoorbeeld **www.ushikussens.nl**. Hier kun je zelf de kleur stof, het materiaal en de vorm uitkiezen. Een andere plek is **www.lotusdesign.nl**, een project van het Nyingma Instituut. Als je dan eindelijk plaats hebt genomen op bankje, kussen of stoel en er helemaal klaar voor bent, is het de kunst om met volledig gewaarzijn niets meer te doen. Oefening baart kunst.

lucia@redbuddha.net

Informatie-inspiratie-realisatie





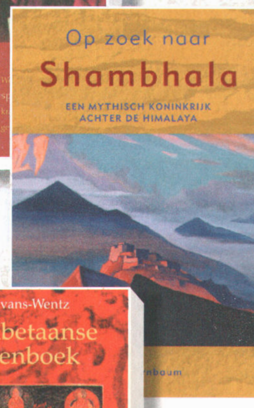






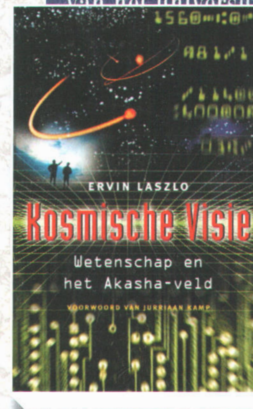












D.T. Suzuki
DE BOEDDHA VAN HET ONEINDIGE LICHT
Leringen van het shin-boeddhisme
112 blz., pb., € 12,50

Shunryu Suzuki
NIETS IS ZO
De kern van zen
164 blz., geb., € 14,90

Barry Magid
GEWOON DENKEN
Zen en psychotherapie
188 blz., pb., € 18,50

A.F. Price
DIAMANT-SUTRA
120 blz., geb., € 11,12

Wong Mou-lam
DE SUTRA VAN HUI-NENG
168 blz., geb., € 13,50

Gray Henry/Susannah Marriott
EEN SNOER VAN GEBEDEN
112 blz., geïll, geb., € 18,95

Edwin Bernbaum
OP ZOEK NAAR SHAMBHALA
Een mystiek koninkrijk achter de Himalaya
276 blz., pb., € 24,90
actieboek-t.m. 5 mei a.s. € 15,00

W.Y. Evans-Wentz
HET TIBETAANSE DODENBOEK
Ervaringen in het stadium van het sterven
Met een uitgebreide inleiding van
Carl Gustav Jung
240 blz., geïll., geb., € 22,46

Lynne McTaggart
HET VELD
De zoektocht naar de geheime kracht van het universum
300 blz., pb., € 27,50

Ervin Laszlo
KOSMISCHE VISIE
Wetenschap en het Akasha-veld
Met een voorwoord van Jurriaan Kamp
204 blz., pb., € 19,50



Deze boeken zijn verkrijgbaar in de boekhandel of bij:

Uitgeverij Ankh-Hermes

Postbus 125, 7400 AC Deventer • T (0570) 67 89 00 • F (0570) 62 46 32
Internet: www.ankh-hermes.nl • E-mail: info@ankh-hermes.nl